

भारतीय खाद्यान्नों के
पौष्टिक मान

**हरियाणा हिन्दी ग्रन्थ अकादमी के आयुर्विज्ञान
सम्बन्धी ग्रन्थ प्रकाशन**

मधुमेह-दीपिका	डॉ० हरिवंशप्रसाद	5 00
पाठशाला के बच्चों के लिए पोषाहार के पाठ	आई० सी० एम० भार०	3 00
माता तथा शिशु का पोषण	पी० एम० वैद्यचलम एल० एम० रैवेली	5 00
सस्ते सतुलित आहारों एवं पाठशाला के मध्याह्न-भोजन कार्यक्रमों के लिए भोजन-सूचिका	स्वर्ण पसरीचा	2.00

भारतीय खाद्यान्नों के पौष्टिक मान

[Nutritive Values of Indian Foods]

लेखक

सी० गोपालन

बी० बी० राम शास्त्री

एस० सी० बालसुब्रह्मण्यम

अनुवादक

स्नेह तिवारी

हरियाणा हिन्दी ग्रन्थ अकादमी

© राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद, 1972—अंग्रेजी संस्करण

© हरियाणा हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, चण्डीगढ़, 1974 -हिन्दी संस्करण

यह पुस्तक 'राष्ट्रीय पोषण संस्थान, भारतीय आयु-
विज्ञान परिषद्, हैदराबाद द्वारा प्रकाशित सी० गोपालन,
बी० बी० राम शास्त्री तथा एस० सी० बालमुत्तम
कृत 'न्यूट्रिटिव वैल्यू ऑफ इण्डियन फूड्स' का हिन्दी
अनुवाद है। इसे भारत सरकार के शिक्षा तथा समाज
कल्याण मंत्रालय की प्रादेशिक भाषाओं में विश्व-
विद्यालय स्तरीय ग्रन्थ निर्माण योजना के अन्तर्गत
हरियाणा हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, चण्डीगढ़ के तत्वा-
वधान में प्रकाशित किया गया।

प्रथम संस्करण : 1974

मुद्रित प्रतिष्ठा 1100

मूल्य अठारह रुपये (Rs. 18 00)

प्रस्तावना

शरीर में यथोचित ऊर्जा, वाछित कार्य-शक्ति, उत्साह और उत्सास बनाए रखने के लिए सन्तुलित आहार की आवश्यकता है। उपलब्ध राद्य-पदार्थों के उचित चयन तथा आहारों के पौष्टिक मानों के निर्धारण द्वारा आहार निश्चित किया जा सकता है।

पिछले कुछेक वर्षों में हुए पोषाहार सम्बन्धी अनुसंधानों से पोषक तत्वों की उपयोगिताओं के बारे में विशेष जानकारी प्राप्त हुई। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिज पदार्थ किस मात्रा और परिमाण में व्यक्ति-विशेष के लिए आवश्यक हैं, इसका ज्ञान हमें पोषण-विज्ञान से होता है। पोषण-विज्ञान से हमें यह पता चलता है कि, 'जो मिल जाए और जितना मिल जाए खा लिया जाए', का सिद्धान्त निराधार है।

पोषण सम्बन्धी प्राथमिक जानकारी अंग्रेजी भाषा की अनेक पुस्तकों में मिल जाती है, किन्तु इन पुस्तकों में सन्तुलित पोषाहार सम्बन्धी तथ्य और व्योरे पाश्चात्य भोजन-प्रणाली पर आधारित है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद, के तत्वावधान में भारतवासियों की पोषक मांगों के दृष्टिगत, भारतीय आहारों पर अनुसंधान कार्य किया गया है। प्रस्तुत पुस्तक इस संस्थान द्वारा प्रकाशित अंग्रेजी पुस्तक 'न्यूट्रिटिव वैल्यू ऑफ इण्डियन फूड्स' का हिन्दी अनुवाद है। पुस्तक की पाण्डुलिपि 'वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग' द्वारा तैयार करवाई गई है। इस का सम्पादन व सञ्ज्ञासंयोजन अकादमी के प्रकाशन अनुभाग ने किया है।

यह पुस्तक पोषण-विज्ञान, गृह-विज्ञान तथा चिकित्सा विज्ञान के विद्यार्थियों के अतिरिक्त सामान्य पाठकों के लिए भी लाभकारी सिद्ध होगी।

माइलिंग कान्न्ड

निष्ठा मंत्री, हरियाणा,
एवं अध्यक्ष,
हरियाणा हिन्दी ग्रन्थ अकादमी

1247 मन्दा

निदेशक,
हरियाणा हिन्दी ग्रन्थ अकादमी

भूमिका

इस पुस्तिका में मानव-पोषण के कतिपय मौलिक पहलुओं की संक्षिप्त रूप-रेखा प्रस्तुत की गई है। आम तौर पर प्रयोग में आने वाले भारतीय खाद्यपदार्थों के पोष्टिक मानों का विस्तृत विवरण भी इसमें दिया गया है। सन्तुलित आहार के आवश्यकतानुसार व्यवस्थापन में यह पुस्तक वैयक्तिक एवं सस्थागत रूप से उपयोगी सिद्ध होगी। इसमें दी गई जानकारी मौजूद आहारों के पोष्टिक मानों के निर्धारण में तथा उपलब्ध खाद्य पदार्थों के उचित चयन द्वारा आहार-अपूर्णता को सुधारने में लाभप्रद सिद्ध होगी।

यह प्रकाशन उन सयाजकों तथा प्रशासकों के लिए भी उपयोगी सिद्ध होगा जो कृषि-उत्पादन की अथवा संपूरण-खाद्यों की योजनाओं से सम्बद्ध प्राथमिकताओं पर प्रामाणिक निर्णय करना चाहते हैं।

भारतीय खाद्यों के पोष्टिक मान पर जानकारी, सन् 1937 में डॉ० डब्ल्यू० धार० ऐश्वयड द्वारा पहली बार प्रकाशित हुई। तब से इस हेतु 'टुलेंटिन न० 23' नामक पुस्तक के अनेक संशोधन हुए, और जन-स्वास्थ्य-कर्ताओं, डाक्टरों, बाल-रोग विशेषज्ञों, गृह-वैज्ञानिकों तथा साधारण जनसमूहों की जरूरतों को यह लगातार पूरा करती रही। परन्तु पोषण संबंधी विभिन्न पहलुओं के विषयों में बढ़ते हुए ज्ञान के कारण उपयुक्त समझा गया कि इस प्रकाशन को सम्पूर्ण रूप से पुनर्लिखा जाय।

अभी तक, हम लोगों की पौराणिक आवश्यकताएँ मुख्यतः अन्य देशों में किए गए अनुसन्धान कार्यों के आधार पर तैयार की जाती रही हैं। परन्तु पिछले कुछ वर्षों में अपने केन्द्रों में भी कई अनुसन्धान-कार्य आरम्भ किए गए हैं। ये शोध कार्य ठेठ भारतीय आहारों से सम्बद्ध हैं और भारतीय जनता की पोषक मांगों की समझना में एक सुदृढ़ नींव का काम करते हैं। इसमें से कुछ आँकड़ों के आधार पर, सन् 1958 में भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसन्धान परिषद् की पोषण सलाहकार-मिति ने कैलोरी व प्रोटीन मांगों में परिशासन किया। इससे भी बाद के शोध-कार्यों को ध्यान में रखते हुए, पोषण-सलाहकार समिति ने सन् 1969 में, कई अन्य पापक-मांगों व विषयों में सिफारिशों की और जनता के विभिन्न वर्गों के यथारूप सन्तुलित आहारों को क्रमबद्ध कर दिया गया।

प्रस्तुत आँकड़े अधिकांशतः भारत में किए गए शोध कार्यों पर आधारित हैं, और विशेषतः उन शोध कार्य पर, जो राष्ट्रीय पोषण-संस्थान हैदराबाद, न किया है।

(viii)

साधारण्य रूप से प्रयोग में आने वाले प्रायः सभी भारतीय खाद्यपदार्थों के पोषक घटका के आकड़े इस पुस्तक में संकलित किए गए हैं। वैज्ञानिकों, क्षेत्रीय कार्यकर्ताओं तथा अन्य साधनों से प्राप्त मूल्यवान् सुझाव भी इसमें समाविष्ट हैं। भारतीय भाषाओं में आने वाले विविध खाद्यपदार्थों की नाम-सूची अन्त में दी गई है, जिससे सदस्य ढूँढने में आसानी होगी।

आशा है कि यह पुस्तक पोषण में दिलचस्पी रखने वाले सभी लोगों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

सी० गोपालन
डी० पी० राम शास्त्री
एस्० सी० बालमुत्तम

विषय-सूची

	पृष्ठ
विषय-प्रवेश	1
आहार सम्बन्धी नियम	3
प्रोटीन	4
चिकनाइयाँ	8
कार्बोहाइड्रेट	10
ऊर्जा-आवश्यकताएँ	11
विटामिन	14
खनिज लवण	26
पोषक तत्वों की मात्रात्मक आवश्यकताएँ	34
सन्तुलित आहार	39
संसाधन का लाभ पदार्थों के पीष्टिक मान पर प्रभाव	49
आहार और उनका व्यावहारिक सुधार	53
कुपोषण और बुरा स्वास्थ्य	57
प्रोटीन कैलोरी कुपोषण	57
विटामिन-A की कमी	59
भरकता	60
अल्प हीनताजन्य रोग	61
गर्भवती स्त्रियो तथा दूध पिलाने वाली माताओं के मात्रात्मक आहार	63
शिशुओं और बालकों का भरण-पोषण	63
स्तन्य-पायन	64
कृत्रिम आहार	66
स्तन्यमोक्षण	70
शिशु-कल्याण-कार्य की व्यावहारिक कठिनाइयाँ	72
छाद्य-सपटन सारणियों पर टिप्पणियाँ	79

खाद्य-सघटन-सारणियाँ . . .

सारणी 1. मुख्य तत्व, खनिज तथा विटामिन	80
सारणी 2. मूक्य-मात्रिक तत्व एवं अम्ल-आर सतुलन	178
सारणी 3. प्रोवैसैलिक अम्ल व फाइटिन फॉस्फोरस	196
सारणी 4. फोसिक अम्ल	204
सारणी 5. विटामिन B ₁₂	208
सारणी 6. कोलीन	209
सारणी 7. आवश्यक ऐमिनो-अम्ल	214
सारणी 8. कुछ खाद्य तेलों की वसाओं के बहु असंतुष्ट वसीय अम्ल	228

परिशिष्ट

भारतीय भाषाओं में खाद्य पदार्थों के नाम	229
खाद्य-पदार्थों की सूची	293

भारतीय खाद्यान्नों के पौष्टिक मान

त्रिपय-प्रवेश

हम जो भोजन करते हैं उसका शरीर में पाचन हो जाता है और वह ऊतकों के विकास तथा रख-रखाव में प्रयुक्त होता है। भोजन के बिना जीवन नहीं चल सकता। इसीलिए, प्रत्येक जीवधारी अपनी भोजन आवश्यकताओं की प्राप्ति के निमित्त प्रतिमात्र प्रयत्न करता है। वनस्पति वर्ग तो मिट्टी, पानी और हवा की कार्बनडाइऑक्साइड से लिए हुए साधारण रसायनों से अपने लिए यथेष्ट भोजन का निर्माण कर लेता है। परन्तु, इसके प्रतिकूल, उच्चतर प्राणि वर्ग में साधारण रसायनों से अपने भोजन निर्माण करने की क्षमता नहीं होती। इसीलिए वे वनस्पति-जगत् व अन्य पशुओं पर निर्भर रहकर अपना भोजन प्राप्त करते हैं।

पशुजगत् अपनी भोजन-आवश्यकताओं की पूर्ति मुख्यतः प्राकृतिक वरण के सिद्धान्त के अनुरूप करता है। अर्थात् वह उन पौधों और पशुओं का चपन करता है जो विकासवादी सिद्धान्तों के अनुसार जीवित रहने के योग्य नहीं होते। परन्तु मानव की अपनी आहार-पूर्ति के लिए अनेक खाद्यपदार्थ उपलब्ध होते हैं जिनमें से वह इच्छानुसार चुनाव कर सकता है। अकि सारे ही खाद्यपदार्थ एकसे पोषक मान के नहीं होते, अतः मानव-स्वास्थ्य उन खाद्यद्रव्यों की संरचना तथा उनकी मात्रा पर निर्भर रहता है जिन्हें वह अपनी क्षुधातृप्ति के लिए चुनता है।

समर के विभिन्न क्षेत्रों में लोगो की भोजन-सम्बन्धी आदतें तद्देशीय खाद्य-द्रव्य-उपलब्धता पर आधारित होती हैं। और कदाचित् बहुत कुछ "जाच और मूल सुधार" के पश्चात् ही अच्छा स्वास्थ्य कायम रखने के लिए भोजन-सम्बन्धी नियमों का विकास होता है। प्रायः समझा जाता है कि उपर्युक्त भोजन वही है जिसमें भूख की निवृत्ति हो जाय। परन्तु आधुनिक ज्ञान इस सामान्य विद्वान्त के साथ, कि क्षुधाशान्ति ही यथेष्ट भोजन-चपन की कसौटी है, मेल नहीं खाता। स्वास्थ्यमय और भोजनवी जीवन बिताने के लिए हमें ऐसी आहार योजनाएँ बनानी चाहिए जिनमें वैज्ञानिक तथ्यों और पोषण-विज्ञान से सम्बद्ध प्रेरणों का संपूर्ण ज्ञान निहित हो।

अनुवर्ती पृष्ठों में यथेष्ट आहार-योजनाओं का नियमन करने वाले साधारण सिद्धान्तों और विचारों की एक सक्षिप्त रूपरेखा प्रस्तुत की गई है। 'माजन सम्बन्धी नियम' अनुभाग में खाद्यपदार्थों में उपस्थित विभिन्न पोषण घटक के महत्त्व पर जानकारी दी गई है। इससे अगले अनुभाग में, पोषण-विशेषज्ञों द्वारा सन्तुष्ट, विभिन्न पोषकों की मात्रात्मक आवश्यकताओं का विस्तृत विवेचन किया गया है और विभिन्न आयु तथा लिंग वर्गों के सामान्य की पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले प्रारूपिक सन्तुलित आहार प्रस्तुत किए गए हैं। प्रचलित भारतीय आहार कुछ आवश्यक पोषकों में हीन माने जाते हैं। इसलिए मौजूदा आहारावली में पोष्टिक मानों के सुधार के लिए सुझाव भी दिए गए हैं।

इसके बाद, जनता के विभिन्न वर्गों में व्याप्त कुपोषण के कुप्रभाव मक्षपतः वर्णन किए गए हैं। गर्भवती व स्तन्यदा स्त्रियां और छोटे बच्चे भी कुपोषण से अधिकतर पीड़ित रहते हैं। इस बात के ऊपर विशेष बल दिया गया है, और जनता के इन वर्गों की पोषण सम्बन्धी देख-रेख में ध्यान देने योग्य व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं।

पाठ्य-भाग के बाद दी हुई मारणियों में भारतीय खाद्यों के सघटन के बारे में जितनी जानकारी उपलब्ध हो सकी दी गई है। और अन्त में, परिशिष्ट के रूप में, भारतीय भाषाओं में बोले जाने वाले साधारण खाद्य पदार्थों के नाम दिए गए हैं।

आहार सम्बन्धी नियम

खाद्य-पदार्थ, माटे रूप से इस प्रकार वर्गीकृत किए जा सकते हैं

अन्न
दालें
गिरीदार पत्त
तिलहन
शाक-सब्जियाँ
फल
दुग्ध
दुग्ध उत्पादन
मांस भोजन

इन खाद्य-पदार्थों में कुछ ऐसे द्रव्य होते हैं जिन्हें हम पोषक तत्व कहते हैं। यहाँ पोषण-तत्त्व भिन्न-भिन्न शारीरिक क्रियाओं का संचालन करते हैं, और इसी लिये जीवित प्राणी को प्रतिदिन भोजन की आवश्यकता पड़ती है। इन पोषक-तत्वों में प्रोटीन, वसा कार्बोहाइड्रेट विटामिन और खनिज लवण इत्यादि होते हैं। ये प्रायः सभी भाजनों में विभिन्न अनुपात में पाये जाते हैं। पोषक तत्त्वों के अनुपादों के सापेक्षिक आभार पर खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण किया जाता है किन्तु प्रमुख पदार्थ में प्रोटीन की मात्रा अधिक है और प्रमुख में कार्बोहाइड्रेट की। तेल, घी, इत्यादि प्रायः वसा की आवश्यकता की पूर्ति करते हैं, जबकि चीनी केवल कार्बोहाइड्रेट का मूल साधन होती है।

प्रोटीन वसा और कार्बोहाइड्रेट मुख्य तत्त्वों के नाम से भी पुकारे जाते हैं। इनका शरीर में अवशोषण होता रहता है जिससे जीवन की विभिन्न क्रियाओं के संचालन के लिए हमें शक्ति मिलती है। शरीर के लिए एक और आवश्यक तत्व 'जल' भी सम्मिलित करके ये 'मुख्य तत्त्व' ही हमारे भोजन का एक मुख्य भाग बन जाते हैं।

विटामिन और खनिज लवण हमें शक्ति नहीं देते, परन्तु फिर भी वे शरीर में हो रहे घटने में आवश्यक चंगाचयी प्रक्रमों के नियमन में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। शारीरिक संरचना में, जैसे हड्डी और दात के निर्माण में, कुछ खनिज पदार्थ भी महत्वपूर्ण घटकों के रूप में योगदान देते हैं।

मनुष्यों को शारीरिक जीवनी-क्रियाओं के परिचालन में तथा उनकी समृद्धि में मुख्य तत्वों की तथा विटामिन और खनिज पदार्थों की पर्याप्त मात्रा में

आवश्यकता होती है। पूर्णतया सन्तुलित आहार में ये समस्त घटक सही-सही अनुपात में और यथेष्ट मात्रा में होने चाहिए। इसीलिए विभिन्न समुदायों के लिए आहार शृंखलाएँ बनाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि उनमें पोषक आहार सन्तुलित और यथेष्ट रूप में हो। इस प्रकार का भोजन अपेक्षित शक्ति पैदा करने में और आवश्यक पोषक तत्वों के सम्भरण में समर्थ होना चाहिए, जिससे जीवनों की प्रकियाएँ समुचित रूप से चलती रहें।

अनेक देशों में मनुष्यों पर तथा प्रयोगशाला के पशुओं पर की गई व्यापक शोध ने यह बता दिया है कि हम सन्तुलित तथा यथेष्ट आहार किस आधार पर बना सकते हैं। एक अच्छे पुष्टिकर भोजन में प्रत्येक पोषक-तत्व कितनी मात्रा में होना चाहिए और साधारण खाद्यान्नों में प्रत्येक पोषक तत्व किस-किस परिमाण में पाया जाता है, इन सबका पता कर लिया गया है। उपर्युक्त ज्ञान हो जाने पर अब यह जानना आसान हो गया है कि रोजमर्रा के काम में आने वाले भोजन किस हद तक पर्याप्त है और किस हद तक अपर्याप्त। यह अनुमान लगाना भी अब सम्भव हो गया है कि किसी निश्चित जन-समुदाय का आहार किसी अपेक्षित स्तर तक लाने में किन किन खाद्यान्नों की आवश्यकता पड़ेगी।

आहार शृंखलाओं के बनाने से पहले यह धमीष्ट होगा कि हम सक्षेपत इन विभिन्न पोषक-तत्वों की विवेचना कर लें और यह देख लें कि वे हमारे शारीरिक अवस्था पर क्या-क्या प्रभाव डालते हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन शारीरिक कोशिकाओं के मुख्य पदार्थ होते हैं। वे मांसपेशियों, अन्य ऊतकों तथा रुधिर जैसी जीवनप्रद द्रव्य वस्तुओं में आवश्यक अंग हैं। शरीर-रचना में प्रोटीन इंटगरे का काम करते हैं और ऊतकों की तोड़-फोड़ की मरम्मत करते हैं। टूट फूटता जीवन प्रक्रिया की एक सनातन विशेषता है और इसी कारणवश भोजन जिनमें प्रोटीन की अधिकता हो, बहुधा 'शरीर-निर्माता भोजन' कहलाते हैं। जीवनोपयोगी प्रक्रियाओं से सम्बन्धित कई अन्य पदार्थ भी स्वभावतः प्रोटीन ही होते हैं, यथा इन्जाइम जो भोजन पचाने में सहायक होते हैं और प्रतिपिण्ड जो संरक्षण से शरीर की रक्षा करते हैं। अतः प्रोटीन सबसे अधिक महत्त्व के पोषक-तत्व हैं और आहार में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा ही उस आहार की यथेष्टता तथा उसकी विशेषता का प्रधान मापदण्ड है। शरीर में ऊर्जा देने के लिए प्रोटीन का भी ऑक्सीकरण होता है परन्तु प्रोटीन का इस प्रकार का उपयोग महंगा और हानिकर है। अधिक अच्छा तो यह होगा कि शरीर की अधिकांश कैलरी-आवश्यकता की पूर्ति कार्बोहाइड्रेट और चिकनाई द्वारा की जाय ताकि प्रोटीन जीवन की अन्य आवश्यक क्रियाओं को चलाने के लिए बचाए जा सकें।

अधिकतम खाद्य पदार्थों में प्रोटीन होते हैं, परन्तु मात्रा भिन्न-भिन्न होती है। मांस, मछली और अण्डा जैसे पशुजन्य भोजनों में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। दूध को भी हम प्रोटीन-प्रधान भोजन मान सकते हैं, यदि दूध में पानी के अंश पर ध्यान न दिया जाए। वानस्पतिक भोजनों में दालें और गिरीवाले फल प्रोटीन के सर्वोत्तम स्रोत हैं और कई बार तो इनमें प्रोटीन की मात्रा मांस-भोजनों में विद्यमान प्रोटीन की मात्रा से भी अधिक पाई जाती है। इस सम्बन्ध में सोयाबीन एक बेजोड़ पदार्थ है। सोयाबीन में प्रोटीन की मात्रा चालीस प्रतिशत में भी अधिक है। साधारण अन्न, जैसे गेहूँ और चावल, सापेक्षतया प्रोटीन के घटिया प्राप्ति-स्थान हैं। ता भी इन अन्नो की मात्रा का विचार करते हुए जो साधारणतया प्रतिदिन खपत में आती है, हम कह सकते हैं कि मनुष्य की दैनिक प्रोटीन-प्राप्ति में इन अनाजों का योगदान भी बहुत अधिक है। चावल में गेहूँ की अपेक्षा कम प्रोटीन होता है परन्तु चावल का प्रोटीन बढ़िया किस्म का होता है। अनाजों के ऊपरी पतं भीतरी मण्डपय गिरी की अपेक्षा अधिक प्रोटीन-गन्धित होते हैं और इसी कारण जब गेहूँ या चावल बहुत अधिक पीस दिया जाता है तो उसके प्रोटीन और विटामिन तथा खनिज लवण जैसे अन्य पोषक-तत्त्व कुछ मात्रा में नष्ट हो जाते हैं। पत्ती तथा जड़ वाली सब्जियाँ और फल प्रोटीन के बहुत ही घटिया प्राप्ति-स्रोत हैं।

खली जो तिलहन में से तल निकालने के बाद रह जाती है, प्रोटीन-प्राप्ति का एक बहुत ही सुन्दर माध्यम है। यह खली अभी तक जानवरों का भोजन मानी जाती थी अथवा खाद के काम आती थी। अब गत वर्षों में भोजन ससाधन विधि में सशोधन किये जाने के कारण यही खली मनुष्यों के भोजन-पदार्थ के रूप में उपलब्ध होने लगी है।

प्रोटीनो का जैविक मान

किसी भोजन का प्रोटीन-मान निश्चित करने के लिए उस भोजन की प्रोटीन मात्रा देखने के अतिरिक्त हमें यह भी निर्धारित करना होता है कि उस भोजन में जो प्रोटीन है उनके पोषक गुण क्या-क्या हैं। भिन्न-भिन्न भोजनों में विद्यमान प्रोटीन भिन्न भिन्न वापण-उपयोगिता रखते हैं क्योंकि प्रोटीन में उपस्थित ऐमिना, एसिडो या अम्लो के सघटन में भिन्नता पाई जाती है। ऊतक प्रोटीन के निर्माण तथा प्रतिस्थापन में ऐमिनो-एसिड ईंटों का काम करते हैं। इसलिए जितना ही प्रोटीन स्थित ऐमिनो-एसिड ऊतकों के प्रोटीन से मिलता-जुलता होगा उतनी ही अधिक उसकी उपयोगिता मानी जाएगी।

दैनिक आहार के प्रोटीन में साधारणतया बीस के करीब ऐमिनो-एसिड पाये जाते हैं। इनमें से कुछ ऐमिनो-एसिडों की मांगों को शरीर स्वयं ही ऐमिनो एसिडों में से परस्पर अन्तः परिवर्तन द्वारा और कुछ अप्रोटीन स्रोतों से प्राप्त कर

सकता है। इतना हान पर भी शरीर दस ऐमिना ग्रामों का संश्लेषण नहीं कर सकता है, और इनका सम्भरण आहार द्वारा ही सम्भव है। यही कारण है कि ये ऐमिना-एसिड 'आवश्यक ऐमिना एसिड' कहलाते हैं। किसी प्रोटीन की उपयोगिता का निर्णय मुख्यतः इसी आधार पर किया जाता है कि उसमें 'आवश्यक ऐमिना-एसिड' की उपस्थिति किन्ती है। माद्य प्रोटीन में सम्पूर्ण ग्रण्ड के और मा के दूध के प्रोटीन सबसे अधिक सम्भले जाते हैं और इन आहारों में उपस्थित 'आवश्यक ऐमिना एसिड' का विन्यास 'मानक' समझा जाता है। अन्य भोजना में विद्यमान 'आवश्यक-ऐमिना-एसिड' की मात्रा की तुलना इस निर्णीत मानक के साथ ही की जाती है।

दूध, मांस, मछली इत्यादि जन्तु-जन्य आहारों के प्रोटीन आवश्यक ऐमिना-एसिड वितरण के हिसाब से सामान्यतया ग्रण्ड के प्रोटीन में बहुत कुछ मिलत जुलते हैं। इसीलिए इस प्रकार के आहार उत्तम प्रकार के प्रोटीन बाल माने जाते हैं। वनस्पतिक आहारों के प्रोटीन ग्रामों ऐमिना-एसिड रचना में इनसे तुल्य मिलत नहीं पाते। उदाहरण के लिए ग्रण्ड के प्रोटीन की अपेक्षा अनाजों के प्रोटीन लाइसीन नामक ऐमिना-ग्राम की दृष्टि से घटिया होते हैं और दाता के प्रोटीन लाइसीन की दृष्टि से अधिक होते हैं। मिश्रित आहारों की दृष्टि से घटिया पाये जाते हैं। अतः पृथक् रूप से इस प्रकार के प्रोटीन अपूर्ण प्रोटीन होते हैं। ता भी किसी भी वनस्पति भोजन विशेष की ऐमिना-एसिड अपूर्णता हटाई जा सकती है यदि हम समझदारी से उसका दूसरे वनस्पति-भोजना के साथ इस प्रकार मिलाए कि आवश्यक ऐमिना एसिडों का वांछित संयोजन एक मिश्रण के रूप में हमें प्राप्त हो सके। इन विधि से अनाज और दालों के प्रोटीन प्रभाव में एक दूसरे के परस्पर पूरक होते हैं और एक प्रकार के खाद्यान्ना की ऐमिना एसिड अपूर्णता दूसरे प्रकार के खाद्यान्ना में उपस्थित ऐमिना एसिड की अधिगता से पूरी कर ली जाती है, यदि दोनों प्रकार के आहार साथ-साथ ही खाए जायें।

किसी खाद्य-पदार्थ का प्रोटीन मान निर्धारित करने में हम एक और कारण को ध्यान में रखना चाहता हैं और वह उस खाद्य द्रव्य की प्रोटीन पचनीयता है। सामान्य रूप से जन्तु-जन्य भोजना के प्रोटीन अच्छे वनस्पति भोजना (विशेषकर दालों) के प्रोटीन की अपेक्षा शीघ्र पचनशील होते हैं। कई भोजना की पचनीयता उनका पका होने से बढ़ जाती है।

इस प्रकार किसी प्रोटीन का पाच्य मान उसके आवश्यक ऐमिनो एसिडों की रचना तथा उसकी पचनीयता पर निर्भर है। प्रोटीन का पूरा-पूरा मान प्रयोगशाला के प्राणियों (जैसे चूहा) पर परीक्षण करके निम्न रूप से निर्धारित किया जा सकता है

(क) कम आयु के प्राणियों को प्रोटीन खिलाकर यह देखते हैं कि प्रति ग्राम प्रोटीन खाने से उन प्राणियों के वजन में कितने

वजन की बढ़ोतरी हुई। इस प्रकार प्राप्त मान को 'प्रोटीन-क्षमता-अनुमान' कहते हैं।

- (ख) प्रोढ़ प्राणियों के आहार-स्थित नाइट्रोजन की मात्रा और उनके मल-मूत्र द्वारा उत्सर्जित नाइट्रोजन की मात्रा की मापते हैं और प्राणी द्वारा अवधारित नाइट्रोजन कितना प्रतिशत है यह निकालते हैं। इस विधि द्वारा प्राप्त मान को 'प्रोटीन का 'जैविक मान' कहते हैं।

कुछ मुख्य प्रोटीनों के 'प्रोटीन-क्षमता-अनुपात' और 'जैविक मानों' के सम्बन्धित आंकड़े तालिका 1 में दिए गए हैं :

तालिका 1

कुछ खाद्य-पदार्थों के प्रोटीनों का पोषण-मान

खाद्य-पदार्थ	जैविक मान	प्रोटीन-क्षमता-अनुपात
बावल	68	2.2
गेहूँ	65	1.5
मक्का	59	1.2
चना	68	1.7
मसूर	57	1.5
मूँगफली	55	1.7
निल	62	1.8
अण्डा	94	3.9
दुग्ध	84	3.1
मांस	74	2.3
मछली	76	3.5

ऊपर दी हुई तालिका में स्पष्ट है कि जान्तव प्रोटीनों का जैविक मान वनस्पति-जन्य प्रोटीनों के जैविक-मान से अधिक होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि प्रोटीन के एवमात्र साधन की दृष्टि से वानस्पतिक भोजनों की अपेक्षा मांस, मछली, अण्डे इत्यादि जान्तव भोजन अधिक अच्छे होते हैं। परन्तु सामान्य रूप से प्रत्येक आहार भोज्य पदार्थों का सम्मिश्रण होता है। यह आवश्यक नहीं है कि किन्हीं दो प्रोटीनों के मिश्रण का पोषण मान केवल उनके पृथक् मानों का समान्तर माध्य ही हो। वह तो कुछ और अधिक हो ऊँचा होता है। इसका कारण यह है कि प्रोटीनों के ऐमीनो-अम्लीय घटक परस्पर सम्पूरक प्रभाव भी रखते हैं। इस प्रकार भोजनों का प्रोटीन-मान, चाहे वे केवल वनस्पति-जन्य ही हों, समुचित संयोजनों में बढ़ाया जा सकता है। वस्तुतः यह सिद्ध हो चुका है

कि खाद्यान्नों का प्रोटीन-मान दाखों और पत्तीदार सब्जियाँ के योग से उन्नत किया जा सकता है ।

आधुनिक पारणा के अनुसार एक वयस्क की दैनिक प्रोटीन आवश्यकताओं की पूर्ति पर्याप्त रूप से हो सकती है यदि उसके दैनिक आहार में उसके शारीरिक भार के आधार पर एक ग्राम प्रति किलोग्राम प्रोटीन सम्मिलित हो । बटन दूध बच्चे की वयस्का की अपेक्षा उपरोक्त अनुपात से अधिक प्रोटीन की आवश्यकता पड़ेगी क्योंकि उनके विशासकाल में नूतन ऊनको की नींव डाली जा रही है । ये ऊतक बहुत तेज़ी से बढ़ते हैं जिन्हें प्रोटीन में पाया जाता है । उसी प्रकार स्त्रियाँ की प्रोटीन-आवश्यकताएँ भी गर्भावस्था तथा स्तन्य काल में अन्य समयों की अपेक्षा अधिक होती हैं ।

व्यावहारिक पोषण कार्य के लिए प्रदर्शिका के रूप में प्रोटीन की निर्धारित मात्राएँ तालिका-2 में दी गई हैं । वर्धमान बच्चा और गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली स्त्रियाँ के लिए प्रोटीन आवश्यकताएँ सापेक्ष रूप से अधिक होती हैं, और इसलिए वाछनीय है कि ऐसे वर्गों के आहार में ऊँचे पोष्टिक मान के जन्तुजन्य भोज्य पदार्थ सम्मिलित किए जाएँ ।

वर्धमान बच्चा के लिए प्रोटीन का सर्वश्रेष्ठ साधन दूध है । मलाई उतारा हुआ दूध उत्तम प्रकार के प्रोटीन की दृष्टि से सम्पूर्ण दूध के समान ही है और बढ़िया किस्म की छाछ भी प्रोटीन का एक उपयोगी स्रोत है । भोजन में सस्ती और सुसन्तुलित आहार-माजनाएँ बनाते समय बटुषा एसा हाता है कि आर्थिक स्थितियों के कारण दूध या अन्य ज्ञात-व-भोज्य पदार्थों का इनमें पर्याप्त मात्रा में सम्मिलित नहीं किया जाता । जैसा पहले कहा जा चुका है खाद्यान्नों और दालों जैसे वनस्पतिक भोजन का विवेकपूर्ण सम्मिश्रण सम्पादित किया जा सकता है और साथ ही साथ यह सम्मिश्रण ऐमिना अम्ल विन्यास की दृष्टि से भी महान् जन्तु-जन्य भोजना के समतुल्य हो सकता है ।

चिकनाइयाँ

प्रोटीन की भाँति आहार में चिकनाई भी एक आवश्यक उपादान है और शरीर के लिए कई प्रकार से लाभप्रद है मक्खन और घी जैसी पशुजन्य चिकनाइयाँ में विटामिन 'A' होता है, परन्तु भोजन पकाने की प्रिया में यह विभिन्न मात्राओं में नष्ट हो जाता है । हाइड्रोजनीकृत तेल (वनस्पति-धी) जिसका प्रचार आजकल भारत में पाक विधि माध्यम के रूप में हो रहा है, सामान्यतः विटामिन हीन होते हैं । परन्तु सरकारी नियमों के अनुसार बाजार में बिकने वाले वनस्पति-धृत में प्रति औंस विटामिन 'A' के 700 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिट होने चाहिये, और इसके अतिरिक्त, अधिकांश निर्माता प्रति औंस वनस्पति धी में विटामिन 'D' के 50 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिट भी मिलाते हैं ।

चिकनाई ऊर्जा वा एक सशक्त स्रोत है और यह प्रति यूनिट भार प्रोटीन अथवा कार्बोहाइड्रेट द्वारा दी गई ऊर्जा से दुगुने से अधिक ऊर्जा प्रदान करती है। कुछ चिकनाइयाँ विशेष रूप से वनस्पति तेल शरीर को आवश्यक वसीय अम्ल देते हैं, जैसे लिनोलेनिक लिनोलेनिक और ऐरेकिडोनिक अम्ल आदि। विटामिनो की भाँति 'आवश्यक वसीय-अम्ल' भी कई चयापचयी शारीरिक प्रतिक्रियाओं में अपनी-अपनी भूमिका अदा करते हैं। आहार में 'आवश्यक वसीय अम्ल' की अपूर्णता स्वचा की बीमारी पैदा करती है जिसे फ़िनोडरमा या स्कर्वथा या टोड-स्वचा कहते हैं। इस रोग में स्वचा रूख हो जाती है और शरीर के कुछ भागों, विशेषतः अधाग्रो, नितम्बा, भुजाओं और घड़ में सामान्य आतपिन के सिर के समान मोटी और कठोर पिटिकाएँ निकल आती हैं।

सामान्य आहार का वसा-भाग मुख्यतः शुद्ध चिकनाइयों तथा तेलों का होता है जिन्हें हम प्रयोग में लाते हैं। तिलहन, गिरीदार फल, मोयाबीन और कुल्लू नाशपाती वसा-प्रधान खाद्य-पदार्थ हैं। खाद्यान्ना, दाला और तरकारियों में वसा नगण्य मात्राओं में होती है।

हाल के कुछ वर्षों में चिकनाइयों के पौष्टिक पहलुओं के अध्ययन के प्रति रुचि पुनर्जागृत हो उठी है। इसका कारण यह है कि ये चिकनाइयाँ रुधिर-स्थिति कोलेस्ट्रॉल नामक पदार्थ के स्तरों पर प्रभाव डालती हैं। रुधिर में कोलेस्ट्रॉल की अत्यधिक मात्रा में उपस्थिति से रुधिर-वाहिनी नलिकाओं की भीतरी दीवारों पर यह पदार्थ जमा होने लगता है। इससे ऐथिरोकाठिन्य नामक रोग की उत्पत्ति होती है जिसमें रुधिर-वाहिनी नलिकाएँ सखीएँ और कठोर हो जाती हैं। इस प्रकार हृदय को रुधिर पहुँचाने वाली हृद-धमनियों में विकार पैदा हो जाता है और परिणाम-स्वरूप हृद-वाहिका हृदरोग की उत्पत्ति होती है। जन-समूहा पर किए गए विस्तीर्ण प्रेक्षणों में ज्ञात हुआ है कि ऐसे आहारों को पाने में जिनमें चिकनाइयाँ आहार-स्थित कैलोरी के 30% से अधिक कैलोरी देती हैं, रक्त-कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि की आशंका होती है। यह अवस्था उन व्यक्तियों के लिए लागू हो सकती है जो बैठे रहने का जीवन व्यतीत करते हैं। परन्तु जो लोग शारीरिक सक्रियता और कठिन परिश्रम में लगे होते हैं वे आहार में इससे भी अधिक ऊँचे स्तर की चिकनाइयाँ पचा लेते हैं और उनके रक्त कोलेस्ट्रॉल में कोई विशेष वृद्धि नहीं होती।

मात्रा के अतिरिक्त, आहार में वसा की गुणवस्था भी रक्त-कोलेस्ट्रॉल-स्तरों का निर्धारण करती है। कुछ चिकनाइयाँ जैसे मूँगफली का तेल, तिल-तेल, या करडी का तेल जिनमें बहु-अमृतृप्त वसीय अम्लों का ऊँचा अनुपात होता है रक्त-कोलेस्ट्रॉल-स्तरों को बहुत ज्यादा नहीं बढ़ाती, चाहे उन्हें अधिक मात्रा में भी खाया जाय। इसके विपरीत, कुछ चिकनाइयाँ, जैसे मक्खन, घी, नारियल का तेल और हाइड्रोजनीकृत वनस्पति-तेल (वनस्पति-घी) जिनमें अमृतृप्त-वसीय

अम्ला का ऊँचा अनुपात होता है, यदि अधिक मात्रा में खायी जायें, तो ये रक्त-कालेस्ट्रॉल-स्तरों का बहुत ऊँचा उठाती हुई देयी गई है। हाइड्रोजनीकरण से मूंगफली के तेल या बिनोले के तेल में स्थित अतृप्त वसीय अम्ला का बहुत सा भाग सतृप्त वसीय अम्ला में परिवर्तित हो जाता है। तिन का तेल या बरडी के तेल जैसे असतृप्त स्नेहा का प्रयोग सतृप्त स्नेहा के साथ आहार में किया जाय ता रक्त-कालेस्ट्रॉल में वृद्धि नहीं होने पाती क्योंकि एक का अंतर दूसरे के अंतर का कम कर देता है।

वसा की मात्रा और उसकी गुणावस्था के अतिरिक्त ऐसा जान पड़ना है कि वसा के प्रयोग का ढग भी रक्त स्थित कालेस्ट्रॉल पर प्रभाव डालता है। वसा की प्रतिदिन की अन्तर्हीत मात्रा वही बनी रहते हुए भी यदि उस दिन भर में थोड़ी-थोड़ी करके कई बार खाएँ तो वह इक्की या लेने की अपेक्षा कालेस्ट्रॉल स्तर का कम ऊँचा करते हुए देखी गई है।

किसी सुसंतुलित आहार में चिकनाई की मात्रा कितनी हानी चाहिए इसका ज्ञान सुनिश्चित रूप से नहीं हो सका है। तथापि जितना अभी तक ज्ञात हुआ है उसके अनुसार वसा का दैनिक अंतर्ग्रहण इतना हाना चाहिए कि वह आहार-स्थित कैलोरीया के 15-20 प्रतिशत से अधिक योगदान न कर सक। अतः, 40 ग्राम लेकर 60 ग्राम तक वसा प्रतिदिन निश्चित होकर खायी जा सकती है। 'प्रायश्चित्त वसीय अम्ला' की अपेष्ट प्राप्त के लिए, उसमें कम से कम 15 ग्राम धन्यपति तेन सम्मिलित होने चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट एक ऐसे पदार्थों का वर्ग है जिसके अन्तर्गत ग्लूकोज गन्ने की चीनी, दुग्धशर्करा, स्टार्च (मट) द्रव्यादि आते हैं। अनाज के खाद्य वृहत् रूप से स्टार्च से ही बने होते हैं और गन्ने की शर्करा और ग्लूकोज जैसे साधपदार्थ शुद्ध कार्बोहाइड्रेट होते हैं। ये शारीरिक ऊर्जा के प्रमुख साधन हैं। ऊर्जा का सन्ना साधन होने के कारण कार्बोहाइड्रेट भारतीय आहार का एक विपुलाश बन हुए हैं।

उपराक्त स्टार्च तथा अन्य पाच्य कार्बोहाइड्रेटों के अतिरिक्त अनेक भोजना में सेजूलोस और हेमीसजूलोस आते हैं। ये भी कार्बोहाइड्रेट ही हैं। कार्बोहाइड्रेटों की ये क्रिमे तन्तु और रक्षाश भी रहता है। ये मानवीय पाचक तन में अपाच्य रह जाती हैं और उन्ही अवस्था में उत्सर्जित हो जाती हैं। यद्यपि 'रक्षाश' मानना के पोष्टिक मान का कुछ भी नहीं बढ़ाता, तथापि आहार में रक्षाश की उपस्थिति पाचन तथा भ्रवहिष्करण की क्रियाएँ भली भाँति सम्पन्न होने के लिए आवश्यक हैं। पाचक अंगों की पेशीय भित्तियों का सकुचन इसी रक्षाश द्वारा उद्दीप्त किया जाता है और इस तरह से काष्ठबद्धता (कब्ज) की

प्रवृत्ति का प्रतिकार हो जाता है। शाक-सब्जियाँ, विशेषतः पत्तीदार साग, फल मिर्च-मसाले तुलनात्मक दृष्टि से 'रूक्षाश-प्रधान' होते हैं, जबकि खाद्यान्न, जड़ वाली सब्जियाँ तथा अन्य भोजनों में इन 'रूक्षातन्तुओं' की अपेक्षिक कमी होती है।

आहार अनुसूचियाँ बनाते समय प्रोटीन वसा, विटामिन और खनिजों की आवश्यकताओं का विचार सर्वप्रथम करना चाहिए और तत्पश्चात् कार्बोहाइड्रेट-प्रधान खाद्यपदार्थ आहार में ऊर्जा की जरूरतों को पूरा करने के लिए, पर्याप्त मात्रा में मिलना चाहिए।

ऊर्जा-आवश्यकताएँ

पूर्ववर्ती पृष्ठों में प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट जैसे ऊर्जा-उत्पादक तत्वों की विवेचना स्वभावतः हमारे मन में यह प्रश्न उत्पन्न करती है कि ऊर्जा आवश्यकताएँ हैं क्या। यह स्रोत-मानि ज्ञात है कि जब शरीर पूर्ण रूप से विश्राम की अवस्था में होता है, तो भी वह कुछ न कुछ ऊर्जा अनिवार्य शारीरिक क्रियाओं के संचालन में खर्च करता रहता है, यथा श्वासोच्छ्वास क्रिया, रुधिर-परिसंचरण, पाचन, अवशोषण तथा उत्सर्जन, शारीरिक ताप-मान का संचारण इत्यादि। पूर्ण विश्राम (मानसिक तथा शारीरिक) की अवस्था में शरीर जो ऊर्जा व्यय करता है उसे 'आधारिक चयापचय' कहते हैं। व्यक्ति की आयु, लिंग, तम्बाई, भार और पोषण-दशा इसके कुछ प्रमुख घटक होते हैं। व्यक्तियों की सम्पूर्ण ऊर्जा आवश्यकताओं के परिकलन में उनकी आयु, लिंग तथा आकार के लिए 'आधारिक चयापचय' ही आरम्भिक बिन्दु माना जाता है। परिश्रम, चाहे वह सरल हो या कठिन, और भी अधिक ऊर्जा-पूर्ति चाहता है। आधारिक चयापचय तथा पेशीय क्रियाशीलता दोनों ही के लिए ऊर्जा पूर्ति भोजन द्वारा करनी पड़ेगी।

नई आहार-अनुसूचियाँ तैयार करने में या मौजूदा अनुसूचियों का मान निर्धारण करने में, यह प्रश्न बहुधा उठता जाता है कि आहार की 'मात्रा' को अधिक महत्त्व देना चाहिए या उसकी गुणवत्ता को। स्वामाबिक रूप से तो दोनों ही को सुरक्षित रखना वांछनीय है। परन्तु जहाँ प्राथमिकता अनिवार्य हो, वहाँ भोजन की पर्याप्त मात्रा को ही उसके गुणों तथा अन्य विचारों की अपेक्षा प्रमुख समझना चाहिए। यह निर्णय करना अपेक्षाकृत आसान होता है कि 'मात्रा' की पर्याप्त पूर्ति हो रही है या नहीं, क्योंकि भोजन की अपर्याप्त मात्रा भूख की सिंहावन अपने आप ही खड़ी कर देती है। दुर्भाग्य की बात है कि अनुभव हमें यह दिखाता है कि मनुष्य, जीवन-शक्ति की कमी में भी और बल धीरे होने पर भी, अपर्याप्त पुरान के खादो बने रहते हैं और उन्हें यह अनुमान ही नहीं होता कि वे आवश्यकता से कम भोजन ले रहे हैं। पोषण-

कार्यविद खाद्य मागों के मानक स्थापित करते समय इस बात की उपेक्षा कर बैठता है (और यह उपेक्षा तर्कसंगत भी होती है), कि मानव शरीर कुछ अशा तब निराहार रहने पर भी अपने को स्थिति के अनुकूल बना लेने की विलक्षण क्षमता रखता है। उसका उद्देश्य केवल जीवित रहने का ही नहीं होता बल्कि ऊँचे स्तर की कार्य क्षमता वाली निश्चित निरोगता का होता है।

मायात्मक खाद्य आवश्यकताएँ प्रायः ताप इकाइयाँ (कैलोरीयों)* में मापी जाती हैं। शरीरनिष्क्रियतात्मक कैलोरी (जिसे बिलाकैलोरी भी कहते हैं और जिम्बा सक्षिप्त नाम के कैल भी है) ताप की वह माप है जो एक बिलोग्राम पानी का ताप एक घण से ढीगड़ ऊँचा कर सके। यह ताप-इकाई भौतिक ताप इकाई से भिन्न है। भौतिक ताप इकाई शरीरनिष्क्रियतात्मक ताप इकाई (कैलोरी) का एक हजारवाँ हिस्सा होती है। इस पुस्तक में जहाँ वही कैलोरी की बात आए वहाँ केवल शरीरनिष्क्रियतात्मक या वृहत् कैलोरी में ही आशय है न कि भौतिक कैलोरी से।

खाद्य पदार्थों का ऊर्जा मान निकालने के लिए एक यन्त्र का प्रयोग में लाते हैं जिसे बोम्ब-कैलोरीमीटर कहते हैं। खाद्य-पदार्थों का विश्लेषण करके उनके प्रोटीन वसा और कार्बोहाइड्रेटों की मात्राओं को सम्यन्वित घटकों से गुणन करके भी भोजन का ऊर्जा मान और भी अधिक आसानी से निकाला जा सकता है। एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट या प्रोटीन से 4 कैलोरी शक्ति मिलती है और एक ग्राम वसा से 9 कैलोरी।

पहले बताया जा चुका है कि किसी व्यक्ति की सम्पूर्ण ऊर्जा आवश्यकता दो प्रमुख घटकों के मिलने से बनती है

(क) आधारीक ऊर्जा जो द्वासीच्छ्वास रक्त परिसंचरण, इत्यादि जीवनीय क्रियाओं के लिए अपेक्षित होती है और (ख) वह ऊर्जा जो व्यक्ति के वास्तविक शारीरिक ध्यापारों के लिए चाहिए। उत्तरोक्त घटक व्यक्ति के व्यवसाय प्रकार पर आधारित होने के कारण परिवर्तनशील है। वास्तविक मापन-

*अभी हाल में एक ए ओ डब्ल्यू एल ओ तथा अन्तर्राष्ट्रीय पोषण विज्ञान सत्र जैनी अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं ने सिफारिश की है कि ऊर्जा मान बताने के लिए कैलोरी के स्थान पर जूल इकाई प्रयुक्त की जाय। नई इकाई 'किलोजूल' और मैगाजूल अन्ततः किलोकैलोरी का स्थान ग्रहण कर सकती हैं जो आजकल खाद्यपदार्थों का ऊर्जा मान बताने के लिए प्रयुक्त होती हैं। दोनों इकाइयों का पारस्परिक सम्बन्ध इस प्रकार है

1 किलोकैलोरी — 4 184 किलोजूल (के जे) या 4 184 जूल
(शरीर निष्क्रियतात्मक)

1000 किलोकैलोरी — 4 184 मैगाजूल (एम जे)

किन्तु प्रायोगिक पोषण कार्य के लिए किलोकैलोरी को किलोजूल में बदलने के लिए घटक 4 2 प्रयोग में ला सकते हैं।

क्रिया द्वारा ज्ञात हुआ है कि लिम्बाई टाइपिंग इत्यादि शारीरिक क्रियाएँ हल्के कामों के वर्ग में आती हैं। चलना, माँची का काम इत्यादि मध्यम श्रेणी में और भारी बाँझा ढोना, लकड़ी चौरना, पत्थर काटना इत्यादि भारी काम गिने जाते हैं।

भारतीय आधुनिक विज्ञान अनुसंधान परिषद् के पोषण विशेषज्ञ वर्ग द्वारा प्रस्तुत भारत के लोगों के लिए यथेष्ट कैलोरी आवश्यकताएँ तालिका दो में दी गई हैं।

प्रयोगात्मक पोषण कार्य में बहुधा व्यक्तियों के विभिन्न वर्गों की कैलोरी आवश्यकताओं का निर्धारण करना पड़ता है। सामान्यतया ऐसी दशाओं में स्त्रियाँ और बच्चा की आवश्यकताओं का निर्धारण भिन्न-भिन्न आयु तथा लिंग के लिए एक औसत पुरुष की आवश्यकताओं का मानक मान कर विविध गुणों के प्रयोग से किया जाता है। भारतीय प्रायोगिक पोषण कार्य के लिए निम्न मापक्रम प्रस्तुत किया गया है। बैठे-बैठे काम करने वाले एक औसत वयस्क पुरुष की कैलोरी खपत का इकाई मानकर अन्य गुणों के कैलोरी मानों के आधार पर बनाये गए हैं।

वयस्क पुरुष (बैठे बैठे काम करने वाला)	10
वयस्क पुरुष (हल्का काम करने वाला)	12
वयस्क पुरुष (कठिन काम करने वाला)	16
वयस्क स्त्री (बैठे बैठे काम करने वाली)	08
वयस्क स्त्री (हल्का काम करने वाली)	06
वयस्क स्त्री (कठिन काम करने वाली)	12
नव-युवक तथा नवयुवती (12 से 21 वर्ष)	10
बच्चे (9 से 12 वर्ष)	08
बच्चे (7 से 9 वर्ष)	07
बच्चे (5 से 7 वर्ष)	06
बच्चे (3 से 5 वर्ष)	05
बच्चे (1 से 3 वर्ष)	04

इन मानों पर वजन तथा नितांत आवश्यक है कि गुणों का यह मापक्रम कुछ कुछ मनमाना और बर्तन बनावट से सम्बन्धित है। यह पापक-तत्त्वा का मान निर्धारण में दृढ़ता प्रयोग नहीं करना चाहिए।

तालिका दो में प्रस्तुत आहार मानों की तालिका से स्पष्ट है कि एक स्त्री की बराबर आवश्यकताएँ एक समवयस्क पुरुष की कैलोरी आवश्यकताओं से कम हैं। परन्तु गमनास तथा स्तनपान से स्त्री की माँसे अधिक होती है और वे पुरुष का माँगा बरगवर या उनसे भी अधिक हासिल हैं क्योंकि गमस्त्रिणि या दूध पीने मात्र बच्चों के मरण-प्राण में स्त्री का अनिर्वर्तनी बनावट की आवश्यकता होती है।

भाजन-सघटन तालिमाद्यो की महायता मे, आहारो मे उपस्थित कैलोरीयो की सहाय निकाली जा सकती है और प्रस्तावित भागो के साथ उसकी तुलना की जा सकती है। अथवा कैलोरीयो की प्राय. सही मात्राएँ सूचित करने वाली आहार अनुसूचियाँ बनाई जा सकती है। जहाँ आयु और लिंग दोनों ही का कोई मिश्रित वर्ग हो और उमकी कैलोरी-भाग निकालनी हो तो पहल वम वर्ग की 'न्यूनत इकाइयो' या 'वयस्क पुरुष मान' की गणना की जाती है। उदाहरण के लिए कहना करें कि एक परिवार है जिसमें बैठे-बैठे काम करने वाले पिता, माता और 108 और 6 वर्षीय बच्चे हैं। ऐसे परिवार का 'वयस्क पुरुष' मान या न्यूनत इकाइया (उपरोक्त पैमाने के अनुसार) 39 हागा (अर्थात् $10+08+08+07+06$) और परिवार की न्यूनतम दैनिक कैलोरी-आवश्यकता 2400×39 यानी लगभग 9400 कैलोरी होगी। यदि इस परिवार की आहार-अनुसूची बनानी पड़े, तो लगभग 9400 कैलोरी ऊर्जा दान वाले भोजन जुटान पड़ेगे। यदि इस परिवार के मौजूदा आहार का विश्लेषण बताए कि इसका दैनिक कैलोरी-घनत्वग्रहण औसत स्तर से नीचा है तो इस कमी का पूरा करने के प्रयत्न करने चाहिए।

नई आहार-अनुसूचियाँ बनाने में, या मौजूदा अनुसूचियों की पर्याप्तता निर्धारित करने में बड़ी समझ की जरूरत पड़ती है। सब प्रकार की घरबादी की गुंजाइश के लिए अच्छा तो यही है कि 100 या 200 कैलोरी की भूल अधिकाई की ओर रण ली जाय। कैलोरी-आवश्यकताओं के मानक जनसमूह की एक काफी बड़ी मध्या पर ही लागू हो सकते हैं, न कि व्यक्तियों पर। कैलोरी-आवश्यकताओं और अन्य घटकों जैसे काम, सक्रियता, आयु तथा जलवायु (जितनी ही उष्ण जलवायु, उतनी ही कम कैलोरी-भाग) का पारस्परिक सम्बन्ध भी ध्यान में रखना चाहिए।

विटामिन

विटामिन वे कार्बनिक पदार्थ हैं जो सूक्ष्ममात्रा में नाना प्रकार की ज्वाह-वस्तुओं में विद्यमान होते हैं। जीवन की अनेक प्राणमूलक प्रक्रियाओं में इनका बहुत महत्वपूर्ण कार्य होता है। अतः स्वास्थ्य तथा कुशल-दोम के लिए वे अनिवार्य होते हैं, यद्यपि उनकी आवश्यकता छोटी ही मात्रा में पड़ती है। विटामिन प्रायः वर्णमाला के अक्षरों द्वारा पुकारे जाते हैं—A, B, C, D, इत्यादि। उनका उल्लेख तत्प्रतिपादित प्रधान क्रियाशीलता द्वारा भी किया जाता है, यथा शुष्काक्षिपाकरोधी, तन्त्रिकाशोथरोधी, स्कर्वीरोधी, रिकेटरोधी विटामिन। अधिकतम विटामिनो का रासायनिक स्वभाव ज्ञात हो जाने से वे अनेक अवस्थाओं में ऐसे नामों से पुकारे जाने लगे हैं जिनका सम्बन्ध उनकी रासायनिक संरचना से होता

है यथा, थायमिन, राइबोफ्लेविन इत्यादि ।

विलेयता के आधार पर विटामिन मोटे तौर से, दो भागों में विभक्त किए जाते हैं—जल-विलेय और वसा विलेय विटामिन-A, D, E, और K विटामिन वसा-विलेय वर्ग में आते हैं और II कांम्प्लेक्स तथा विटामिन-C जल-विलेय विटामिनो के वर्ग में पड़ते हैं । अणुले पृष्ठों में, विटामिनो की सक्षिप्त विवेचना में विटामिनो का अकारादि-क्रम ही रखा गया है ।

विटामिन-A

शरीर के विभिन्न उपकला-ऊतकों को सुव्यवस्थित रखने के लिए विटामिन-A की आवश्यकता होती है । इस विटामिन को पर्याप्त मात्रा में न लेने से नेत्र-गोलक की बाहरी झिल्ली अपनी स्वभावतः गीली श्वेत भाकृति खो बैठती है और शुष्क तथा भुर्रीदार हो जाती है । परिणामतः आँख में लालिमा और शोथ तथा दृष्टि में उत्तरोत्तर हानि हो सकती है । आँख का मध्यवर्ती भाग या स्वच्छ मण्डल अपनी पारदर्शिता खो सकता है और अगरदर्शी तथा नरम हो सकता है । यदि ठीक समय पर चिकित्सा न की जाय, तो पूर्णान्धता पैदा कर सकता है । हल्के प्रकाश में भी सुस्पष्ट दर्शनशक्ति की क्षमता के लिए विटामिन-A आवश्यकता है ।

एक समय, यह समझा जाता था कि त्वचा को एक बीमारी जिसे फ्रीनो-डर्मा या त्वक्-रूक्षता कहते हैं, विटामिन A की हीनता से उत्पन्न होती है । परन्तु अब यह भली प्रकार सिद्ध हो चुका है कि यह बीमारी आहार में आवश्यक वसा-अम्लों की हीनता से पैदा होती है ।

विटामिन-A मक्खन, घी, पूर्णदुग्ध, दही, अण्डपीतक, यकृत इत्यादि जन्तुजन्य भोज्यपदार्थों में विद्यमान होता है । खास-खान मछलियों (जैसे काड, हालीबट, शार्क और आरा-मछली) के यकृत-तैल इस विटामिन के प्रचुर प्राकृतिक-स्रोत हैं । वानस्पतिक भोजनों में विटामिन-A प्रत्यक्ष रूप से मौजूद नहीं होता, परन्तु इन भोजनों के अन्तर्गत कैरोटिन नामक पदार्थ होते हैं जो शरीर में विटामिन-A में परिवर्तित हो जाते हैं । इसी कारण, कैरोटिन को प्रोविटामिन-A भी कहते हैं । शब्द 'कैरोटिन' की उत्पत्ति इस तथ्य में निहित है कि यह वर्णक पहले गाजरों से पृथक् किया गया था । व्यापक रूप में पाए जाने वाले इस कैरोटिन, बीटा-कैरोटिन की रासायनिक संरचना ऐसी है कि इकाई-भार के आधार पर यह विटामिन-A की समान मात्रा उत्पन्न कर सकता है । परन्तु व्यवहार में ऐसा नहीं होता । जबकि विटामिन-A अपने शुद्ध रूप में घासानो से सर्वांगीकरणीय होता है, कैरोटिन अपेक्षाकृत कम मात्रा में अवशोषित होता है और मन्द गति से विटामिन-A में परिवर्तित होता है । आहार से कैरोटिन का उपयोग कई घटकों पर निर्भर होता है । उदाहरण के लिए, किसी आहार की अन्तर्निहित वसा के आधार पर, कैरोटिन का अवशोषण 25 से 50 प्रतिशत तक होता है ।

बताया गया है। चूँकि एक भारतवासी की अधिकतम विटामिन-A आवश्यकताएँ वानस्पतिक साधनों से पूरी की जाती हैं इसलिए यह स्वाभाविक है कि ऐसे भाजना से विटामिन-A की अपूर्ण शरीरक्रियात्मक उपलब्धि के कारण इन आहारों में विटामिन-A प्रचुरतर मात्रा में सम्मिलित करना उचित है। पत्तीदार सब्जियाँ यथा, पालक, चोलाई, धनिया, मँजन, बरी, पौदीना, मूली आदि की पत्तियाँ और पके फल जैसे आम, पीते, टमाटर आदि कैरोटिन से भरपूर होते हैं। अन्य शाक-सब्जियाँ में गाजर और पीला बंदू इसमें अच्छे साधन हैं। सामान्यतः, हम यह मकते हैं कि पत्तीदार सब्जियाँ जितनी ही अधिक हरी हागी उतनी ही अधिक वे कैरोटिन-सम्पन्न होंगी, और इस हिसाब से बन्दगोभी की बाहरी गहरी-हरी पत्तियाँ भीतरी सफेद पत्तियाँ की अपेक्षा अधिक कैरोटिन-युक्त होती हैं।

यह भी बता दिया जाय कि एक वयस्क की विटामिन-A की दैनिक आवश्यकता 750 μg (करीब 2500 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिट) के लगभग होती है। यह आवश्यकता चाहे जन्तुजन्य खाद्यों से ली जाय और चाहे वानस्पतिक पाया से। ये आवश्यकताएँ गर्भकाल, स्तन्यकाल तथा शरीर-वृद्धि के समय और भी अधिक होती हैं। विटामिन-A से पूर्ण ज्ञातव्य भाजन अधिक महंगे होते हैं और इसलिए विटामिन-A की यथेष्ट प्राप्ति के लिए हरी पत्तीदार सब्जियाँ अधिक माना में लेनी चाहिए। प्रतिदिन लगभग 50 ग्राम साधारण पत्तीदार सब्जियाँ वयस्का तथा बच्चा को इस विटामिन की पर्याप्त मात्रा दे सकती हैं। परन्तु शिशुओं तथा छोटे बच्चा और समस्त आयु वर्गों के दुबल तथा कुपोषित बालकों के लिए, जो रक्तदार पत्तियाँ वाली सब्जियाँ ठीक-ठीक हضم नहीं कर सकते, यह उचित है कि विटामिन A की पूर्ति मक्खन यकृत, अण्डे इत्यादि खाद्य-पदार्थों से की जाय, जिनमें विटामिन A अपनी असली हालत में मौजूद रहता है। विटामिन-A काढ़ या शार्क के यकृत-तैल की दैनिक छुराक के रूप में भी दिया जा सकता है, अथवा इन यकृत तैलों से बने हुए औपयोगी सादों के रूप में दे सकते हैं।

यहाँ पर, भारतवर्ष के शार्क-यकृत-तैल उद्योग के विषय में कुछ बता देना असंभव न होगा। पहले विटामिन A की कमी के उपचार के लिए एकमात्र साधन नार्वे का काढ़ यकृत-तैल तथा हालीवाट-यकृत-तैल के सान्द्र-द्रव्य हुमा करते थे। द्वितीय महायुद्ध में, काढ़-यकृत तैल का आयात बिल्कुल बन्द कर दिया गया था। परन्तु यह देश आग्रशाली रहा कि इसने शार्क और क्रकच मछलियाँ (आरा मछली) को जो भारतीय समुद्र-तट पर बहुतायत से पाई जाती है, यकृत-तैल से इस विटामिन का एक दूसरा साधन ढूँढ निकाला। यह विकल्प विटामिन-A के लिहाज से, आयात किए हुए काढ़ लिवर तैल से भी कहीं अधिक शक्तिदायक सिद्ध हुआ। यह घोड़ी सी आश्चर्य की बात है कि शार्क तथा क्रकच मछलियाँ अरब सागर और हिन्द महासागर के तटवर्ती भागों में अधिकता से पायी जाती

हैं और पूर्वी समुद्रतट के किनारे इनका पाया जाना कुछ अंश तक दुर्लभ है। भारत के अधिकांश अस्पतालों में और स्कूल छात्रावासों में, शर्करा और ककच-मछलियों के यकृत-तैल से बनी हुई वस्तुएँ पूरकों के रूप में दी जाती हैं। इस सम्बन्ध में यह बता देना उचित है कि कल्याण-केन्द्रों में शिशुओं तथा गर्भवती और प्रसूता स्त्रियों को मत्स्य-यकृत-तैलों का बाटा जाना इन वर्गों की पोषणिक देखरेख का केवल एक अंगमात्र है। जहाँ भी सम्भव हो सके यह धरूरी है कि इसके अतिरिक्त और भी पोषिक भोजन पर्याप्त मात्रा में लिए जायें। इस तथ्य के विषय में कल्याण-केन्द्र अधिकारियों को जनता से स्पष्ट कर देना चाहिए।

विटामिन-A के प्राकृतिक साधन के अतिरिक्त, एक अन्य कृत्रिम पदार्थ भी उपलब्ध है। हिन्दुस्तानी नीम्बूघास के तेल से सघनित विटामिन-A के उत्पादन के लिए देश में एक कारखाना अभी हाल में खोला गया है। आहार-पोषिकता उद्योग की मांगों को पूरा करने में और चिकित्सा में यह उत्पाद बड़े पैमाने पर प्रयोग में लाया जा रहा है।

किसी भोज्य पदार्थ की विटामिन A सक्रियता परिवर्तनशील होती है, और कई घटकों पर निर्भर होती है। उदाहरण के लिए, दूध या मक्खन की विटामिन A शक्ति उस घास की कैरोटिन पर निर्भर है जिसे गाय खाती है। यह देखा गया है कि यूरोप में कैरोटिन से भर-पूर, रसदार, हरी घास पाने वाली गायों के प्रोथेनकालीन दूध में शीतकालीन दूध की अपेक्षा अधिक विटामिन-A होता है। मक्खन के विभिन्न नमूनों में, विटामिन-A प्रति 100 ग्राम पर, 600 से लेकर 6000 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिट तक घटता-बढ़ता पाया जाता है। हिन्दुस्तानी घरों में जिस तरीके से मक्खन से घी बनाया जाता है, उससे मक्खन का मूलभूत विटामिन-A लगभग 25 प्रतिशत नष्ट हो जाता है। अपेक्षा गाय के घी में विटामिन-A अधिक होता है। भैंस का घी तो एक प्रकार से कैरोटिन-रहित होता है और उसमें विटामिन-A केवल पूर्वेनिमित्त होता है। गो-भूत का पीला रंग कैरोटिन की उपस्थिति के कारण होता है, जो सम्पूर्ण विटामिन A सक्रियता का लगभग तीसरा हिस्सा हो सकता है। असली गाय के घी में प्रतिग्राम विटामिन-A सक्रियता लगभग 20 से लेकर 25 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिट तक होती है जब कि भैंस के घी में 8 से लेकर 10 तक अन्तर्राष्ट्रीय मात्रक ही होते हैं।

कैरोटिन की अपेक्षा विटामिन-A कुछ अंशों में अधिक स्थायी होता है। प्रकाश, विशेषतः परा-वैगनी किरणें तथा वायु विटामिन-A पर विनाशकारी प्रभाव रखते हैं। परन्तु, सन्निधियों को साधारण रूप से पकाने पर उनमें अन्तःस्थित कैरोटिन की नगण्य हानि ही होती है। अधिकतर ताजी, हरी सन्निधियों में घासी सन्निधियों की अपेक्षा कैरोटिन की मात्रा अधिक होती है।

विटामिन-A का दीर्घकाल तक अत्यधिक प्रयोग विपरीत सक्षम पैदा कर, ---

सकता है जिनमें चिड़चिड़ापन, चिर-ददं, महत्सी और विशिष्ट प्रकार का मवत वमन सम्मिलित है। परन्तु ये सक्षण इस विटामिन को सेना बन्द कर देने से दान्त हो जाते हैं।

विटामिन-B

बी-विटामिनो के अन्तर्गत अनेक विटामिन वर्ग होते हैं, परन्तु यहाँ पर केवल उन्हीं का विवेचन किया जायगा। जिनका महत्त्व मानव-पोषण में अती-मौलिक सिद्ध हो चुका है।

थायमिन

विटामिन-B₁ या सार्बजनिक भाषा में प्रयुक्त 'थायमिन', पहले एन्टी-बेरीबेरी' या 'एन्टीन्यूरोटिक' विटामिन के नाम से विख्यात था। यह B-वर्ग के विटामिनो का एक महत्त्वपूर्ण अंग है और विटामिनो में सर्वप्रथम खोजा गया था। मानव-आहार में दीर्घकालीन थायमिन-अपूर्णता बेरी-बेरी नामक व्याधि के पैदा करने वाले घटकों में से एक मुख्य घटक है। यह व्याधि दो रूपों में से किसी एक में प्रकट हो सकती है। शुष्क-बेरीबेरी में भ्रूष भर जाती है, टांगों और हाथों में झनझनाहट और चैतन्यनाश, और पाद-पात उत्पन्न हो जाते हैं। आर्द्र बेरी-बेरी में ड्राय्मो (जलशोफ) हृत्कम्प या घड्ढन तथा भांस फूलना और हृदयपेशी दीर्घत्व, जिससे हृत्पात हो जाता है, आदि विकार होते हैं। शरीर-क्रियात्मक दृष्टि से थायमिन का सम्बन्ध शरीर में कार्बोहाइड्रेटों के समुचित उपयोग से है और यदि पर्याप्त मात्रा में थायमिन उपस्थित न हो तो ऊर्जा-आवश्यकताओं के लिए मुख्य स्रोत 'शर्करा' और स्टार्च' (मण्ड) शरीर में पूर्ण रूप से उपयुक्त नहीं हो पाते।

जमीर तथा चावल की बाहिरी पतों में, गेहूँ तथा अन्य खाद्यान्नों में थायमिन की मात्रा अधिक होती है। सामान्यतया प्रयोग में आने वाले मोज्यपदार्थों में, बिना पिसे हुए खाद्यान्न, दालें और गिरीशर फल (विशेष रूप से मूंगफली) थायमिन के सबसे अधिक सशक्त स्रोत हैं। भांस, मछली, घण्डे, सन्धिर्षा, फल और दूध तुलनात्मक दृष्टि में थायमिन के क्षीण स्रोत होते हैं। खाद्यान्नों के बाहिरी चोकर-पतों को हटा देने से थायमिन चला जाता है, और यही कारण है कि मशीनों से साफ किए हुए चावलों से बने आहारों में थायमिन अपर्याप्त मात्रा में रह जाने से बेरी-बेरी बीमारी उत्पन्न हो जाती है। भारत के कुछ भागों में यह बीमारी आमतौर से पायी जाती थी, खास तौर से आन्ध्रप्रदेश के समुद्रतटीय प्रदेशों में, क्योंकि इन इलाकों में जो मोजन खाया जाता था वह मुख्यतः उच्च स्तर के साफ किए हुए चावलों का होता था। परन्तु, पिछले कुछ वर्षों से यह स्थित इतनी व्यापक नहीं मालूम पड़ती, सम्भवतः वहाँ अब आहार में

विविधता था गया है।

किसी व्यक्ति की थायमिन आवश्यकता कई कारणों पर निर्भर होती है, जिनमें एक कारण आहार का संघटन है। चूनि कार्बोहाइड्रेटों के उपयोग का थायमिन से अनिवार्य सम्बन्ध है, इसलिए थायमिन की आवश्यकता उतनी ही अधिक होती जाती है जितना ऊँचा कार्बोहाइड्रेट का अनुपात आहार में होता जाता है (यह स्थिति अधिकतम भारतीय आहारों में होती है)। इसके विपरीत, आहार में बसा की उपस्थिति इस विटामिन की आवश्यकता को कम कर देती है और इसी कारण कहा जाता है कि बसा में थायमिन की खपत में कमी करा देने वाला गुण होता है। कठिन काम तथा बठोर व्यायाम और गर्भवस्था तथा स्तन्यपान जैसे शरीर-क्रियात्मक-दबाव भी कैलोरी आवश्यकताओं को बढ़ा देते हैं, और, परिणामस्वरूप, थायमिन आवश्यकता भी बढ़ जाती है। यद्यपि शिशुओं और बच्चों की थायमिन-आवश्यकताओं का मूल्यांकन सावधानी से किसी प्रयोगात्मक आधार पर नहीं हुआ है, तथापि पाठशाला के बच्चा और बयस्की की, जो सामान्य प्रवस्था में साधारण आहार पर रहते हैं थायमिन-आवश्यकता लगभग एक मिलीग्राम प्रतिदिन रखी जा सकती है। प्रायः, यह आवश्यकता कैलोरी-अंतरग्रहण के ढग से बतायी जाती है और प्रति 100 कैलोरी पर करीब 0.5 मिलीग्राम थायमिन विटामिन की होनी चाहिए तथापि इसकी दैनिक भाग कम से कम एक मिलीग्राम होती है। ऐसे आहार को योजना बनाना कठिन नहीं है जिसमें थायमिन पर्याप्त मात्रा में होती हो। चूँकि सहित गेहूँ मोटे अनाजों में से कोई सा हाथ से कूटा हुआ अपरिष्कृत चावल या अधबबला (सेला) चावल (हाथ से कूटा हुआ या मशीन से परिष्कृत), ये प्रायः पर्याप्त मात्रा में थायमिन की पूर्ति कर देते हैं। थायमिन-अपूर्णता का सबसे बड़ा खतरा तब पैदा होता है जब बहुत ऊँचे दर्जे तक मशीना द्वारा परिष्कृत चावल आहार में मुख्य खाद्य के रूप में प्रयुक्त किया जाता है और उसके साथ दालों जैसे थायमिन-प्रधान खाद्य प्रायः नगण्य मात्रा में लिए जाते हैं। अपरिष्कृत, कुट हुए चावल पर आधारित आहारों से भी बेरी-बेरी तथा अन्य थायमिन-अपूर्णता के लक्षण टाले जा सकते हैं, यदि प्रतिदिन 80 ग्राम के करीब दालें खाई जावें। आहारों में जितनी ही बमी अ नर-हित खाद्या की होगी, उतनी ही अधिक आवश्यकता मशीन से कुटे हुए अपरिष्कृत चावल से बचाव की होगी। थायमिन अपूर्णता का राकन का एक साधारण एवं प्रभावी उपाय यह है कि या तो सेला चावल या अधबबला अपरिष्कृत चावल प्रयोग में लाया जाय, या फिर ऊँचे दर्जे तक मशीना द्वारा परिष्कृत चावल की प्राधिक रूप में किसी भी मोटे अनाज के साथ, लगभग 100 ग्राम प्रतिदिन के हिसाब से बदला-बदली कर दी जाय।

इस संबंध में यह चर्चा उल्लेखनीय है कि देश के कुछ चावलमधी क्षेत्रों में स्त्रियों के दूध की संरचना पर की गई हाल की शोध यह जगानी है कि तेजे —

सकता है जिनमें चिड़चिड़ापन, सिर-दर्द, भतली और विशिष्ट प्रकार का सबल घमन सम्मिलित है। परन्तु ये लक्षण इस विटामिन को लेना बन्द कर देने से शान्त हो जाते हैं।

विटामिन-B

बी-विटामिनो के अन्तर्गत अनेक विटामिन वर्ग होते हैं, परन्तु यहाँ पर केवल उन्हीं का विवेचन किया जायगा। जिनका महत्त्व मानव-पोषण में भली-भाँति सिद्ध हो चुका है।

थायमिन

विटामिन-B₁ या सार्वजनिक भाषा में प्रयुक्त 'थायमिन', पहले 'एन्टी-बेरीबेरी' या 'एन्टीन्यूरीटिक' विटामिन के नाम से विख्यात था। यह B-वर्ग के विटामिनो का एक महत्वपूर्ण अंग है और विटामिनो में सर्वप्रथम खोजा गया था। मानव-आहार में दीर्घकालीन थायमिन-अपूर्णाता बेरी-बेरी नामक व्याधि के पैदा करने वाले घटकों में से एक मुख्य घटक है। यह व्याधि दो रूपों में से किसी एक में प्रकट हो सकती है। शुष्क-बेरीबेरी में भूख बर जाती है, टांगों और हाथों में झलझनाहट और चैतन्यनाश, और पाद-पात उत्पन्न हो जाते हैं। ब्राड' बेरी-बेरी में द्राप्सी (जलशोफ), हृत्कम्प या धड़कन तथा भास फूलना और हृदयपेशी दीर्घस्थ, जिससे हृत्पात हो जाता है, आदि विकार होते हैं। शरीर-क्रियात्मक दृष्टि से थायमिन का सम्बन्ध शरीर में कार्बोहाइड्रेटो के समुचित उपयोग से है और यदि पर्याप्त मात्रा में थायमिन उपस्थित न हो तो ऊर्जा-आवश्यकताओं के लिए मुख्य स्रोत 'शर्करा' और 'स्टार्च' (मण्ड) शरीर में पूर्ण रूप से उपयुक्त नहीं हो पाते।

छमीर तथा चावल की बाहिरी पतों में, गेहूँ तथा अन्य खाद्यान्नों में थायमिन की मात्रा अधिक होती है। सामान्यतया प्रयोग में आने वाले भोज्यपदार्थों में, बिना पिसे हुए खाद्यान्न, दालें और गिरीदार फल (विशेष रूप से भूगफली) थायमिन के सबसे अधिक सशक्त स्रोत हैं। मांस, मछली, अण्डे, सब्जियाँ, फल और दूध तुलनात्मक दृष्टि में थायमिन के सीधे स्रोत होते हैं। खाद्यान्नों के बाहिरी चोकर-पतों को हटा देने से थायमिन चला जाता है, और यही कारण है कि मशीनी से साफ किए हुए चावलों से बने आहारों में थायमिन अपर्याप्त मात्रा में रह जाने से बेरी-बेरी बीमारी उत्पन्न हो जाती है। भारत के कुछ भागों में यह बीमारी आमतौर से पायी जाती थी, खास तौर से पान्द्रप्रदेश के समुद्रतटीय प्रदेशों में, क्योंकि इन इलाकों में जो भोजन खाया जाता था वह मुख्यतः उच्च स्तर के साफ किए हुए चावलों का होता था। परन्तु, पिछले कुछ वर्षों से यह स्थिति इतनी व्यापक नहीं भालूम पड़ती, सम्भवतः वहाँ अब आहार में

निविद्यत्व भा गया है ।

किसी व्यक्ति की थॉयमिन आवश्यकता कई कारणों पर निर्भर होती है, जिनमें एक कारण आहार का संघटन है । चूँकि कार्बोहाइड्रेटों के उपयोग का थॉयमिन से अनिवार्य सम्बन्ध है, इसलिए थॉयमिन की आवश्यकता उतनी ही अधिक होती जाती है जितना ऊँचा कार्बोहाइड्रेट का अनुपात आहार में होता जाता है (यह स्थिति अधिकतम भारतीय आहारों में होती है) । इसके विपरीत, आहार में बसा की उपस्थिति इस विटामिन की आवश्यकता को कम कर देती है और इसी कारण कहा जाता है कि बसा में थॉयमिन की खपत में कमी करा देने वाला गुण होता है । कठिन काम तथा कठोर व्यायाम और गर्भवत्या तथा स्तन्यपान जैसे शरीर-क्रियात्मक-दबाव भी कैलोरी आवश्यकताओं को बढ़ा देते हैं, और, परिणामस्वरूप, थॉयमिन आवश्यकता भी बढ़ जाती है । यद्यपि शिशुओं और बच्चों की थॉयमिन-आवश्यकताओं का भूत्वावन सावधानी से किसी प्रयोगात्मक आधार पर नहीं हुआ है; तथापि पाठशाला के बच्चों और वयस्कों की, जो सामान्य अवस्था में साधारण आहार पर रहते हैं, थॉयमिन आवश्यकता लगभग एक मिलीग्राम प्रतिदिन रखी जा सकती है । प्रायः, यह आवश्यकता कैलोरी-अंतरग्रहण के ढग से बताया जाती है और प्रति 100 कैलोरी पर करीब 0.5 मिलीग्राम थायमिन विटामिन की होनी चाहिए तथापि इसकी दैनिक मात्रा कम से कम एक मिलीग्राम होती है । ऐसे आहार की योजना बनाना कठिन नहीं है जिसमें थॉयमिन पर्याप्त मात्रा में होती हो । चूँकि सहित गेहूँ, मोटे अनाजों में से कोई सा हाथ से कूटा हुआ अपरिष्कृत चावल या अधज्वला (सेला) चावल (हाथ से कूटा हुआ या मशीन से परिष्कृत), ये प्रायः पर्याप्त मात्रा में थायमिन की पूर्ति कर देते हैं । थॉयमिन-अपूर्णता का सबसे बड़ा खतरा तब पैदा होता है जब बहुत ऊँचे दर्जे तक मशीनों द्वारा परिष्कृत चावल आहार में मुख्य खाद्य के रूप में प्रयुक्त किया जाता है और उसके साथ दालों जैसे थॉयमिन-प्रधान खाद्य प्रायः नगण्य मात्रा में लिए जाते हैं । अपरिष्कृत, कुटे हुए चावल पर आधारित आहारों से भी बेरी-बेरी तथा अन्य थॉयमिन-अपूर्णता के संकेत टाले जा सकते हैं, यदि प्रतिदिन 80 ग्राम के करीब दाले खाई जावें । आहारों में जितनी ही कमी अन्नरहित खाद्यों की होगी, उतनी ही अधिक आवश्यकता मशीन से कुटे हुए अपरिष्कृत चावल से बचाव की होगी । थॉयमिन-अपूर्णता का रोकना का एक साधारण एवं प्रभावी उपाय यह है कि या तो सेला चावल या अधज्वला अपरिष्कृत चावल प्रयोग में लाया जाय, या फिर ऊँचे दर्जे तक मशीनों द्वारा परिष्कृत चावल की प्राशिक रूप में किसी भी मोटे अनाज के साथ, लगभग 100 ग्राम प्रतिदिन के हिसाब से बदला-बदली कर दी जाय ।

इस सम्बन्ध में यह चर्चा उल्लेखनीय है कि देश के कुछ चावलमशी क्षेत्रों में स्थियों के दूध की संरचना पर की गई हाल की शोध यह बताती है कि ऐसे दूध

पिरीडॉक्सिन ये शरीर में परस्पर विनिमयशील होते हैं। यह विटामिन कुछ चयापचयी प्रक्रियाओं का कारक होता है। शरीर में ट्रिप्टोफेन को निकोटिनिक अम्ल में बदलने के लिए विटामिन-B₆ की आवश्यकता होती है तथा इसका सम्बन्ध आवश्यक वसा-अम्लों के चयापचयन में भी है। यद्यपि मनुष्यों में विटामिन-B₆ के न्यूनताजन्य लक्षण साफ-साफ नहीं बताये गए हैं, तथापि सूक्ष्मपाक (होठों के कोने फट जाना) के कुछ रूप और भरकटा की कतिपय अवस्थाएँ विटामिन-B₆ के प्रयोग से ठीक होती देखी गई हैं। शिशुओं में इस विटामिन का अपर्याप्त अन्तर्ग्रहण आक्षेप रोग उत्पन्न करता हुआ बनाया गया है। अतः, मनुष्य जाति के लिए इस विटामिन की आवश्यकता बहुत कुछ सिद्ध हो चुकी है।

बहुत छोड़े खाद्य पदार्थों में यह विटामिन पाया जाता है। प्राप्त सूचना के अनुसार यह ज्ञात हुआ है कि माँस, यकृत, सब्जियाँ और चोकर सहित सम्पूर्ण अन्न विटामिन के अच्छे स्रोत हैं।

पैन्टोथेनिक एसिड

इस विटामिन की भौतिक आवश्यकताएँ स्पष्ट रूप से नहीं बतायी गयी हैं, परन्तु कहा जाता है कि 'पाद-दाह संलक्षण' तथा ज्वरपाक के उपचार में यह विटामिन उपयोगी सिद्ध होता है सभी खाद्य पदार्थों में यह विस्तृत रूप में उपस्थित जान पड़ता है।

फोलिक एसिड

फोलिक एसिड काशिकाओं की वृद्धि तथा उनकी परिपक्वता में काम आता है और इसकी कमी अरक्तता के कुछ रोग (विशेष करके शिशुओं तथा गर्भवती स्त्रियों में) उत्पन्न कर देती है। ताजी हरी सब्जियाँ, यकृत और दालें इस विटामिन के अच्छे प्राप्ति साधन हैं। इस विटामिन की अभीष्ट आवश्यकता अभी तक निश्चित नहीं हो पाई है, परन्तु यह लगभग 100 μ g प्रति दिन मानी जाती है।

विटामिन-B₁₂

फोलिक एसिड की भाँति विटामिन-B₁₂ भी काशिकाओं की परिपक्वता से सम्बन्ध रखता है और इस विटामिन की कमी भी अरक्तता के कुछ रोग पैदा करती है। इस विटामिन की आवश्यकता 'केन्द्रीय तंत्रिका-तंत्र' के सुचारु रूप से संचालन में और शरीर-मरचना-कार्यों के लिए भोजन के सदुपयोग में अभीष्ट जान पड़ती है। केवल जानवर भोजन, यथा दूध, मांस तथा यकृत विटामिन-B₁₂ से युक्त जान पड़ते हैं, और इसलिए, मुख्यतः शाक भोजनों पर जीवन-यापन करने वाले लोग विटामिन-B₁₂ की हीनता से पीड़ित रहते हैं। तो भी,

केन्द्रीय तंत्रिका-तंत्र से संबंधित प्रणाली अक्षतता जैसी स्पष्ट होनता-अवस्थाएँ भारत में बहुत कम पाई जाती हैं। विटामिन-B₁₂ की मानवीय आवश्यकता अभी तक यथेष्ट रूप से निर्धारित नहीं हुई, परन्तु ऐसा लगता है कि वह अल्प ही है।

विटामिन-C

विटामिन-C (ऐस्कॉर्बिक अम्ल) वह विटामिन है जो स्कर्वी नामक अवस्था का निरोध करता है। यह प्रायः ताजे फलों और सब्जियों में (विशेषतया हरित पत्तीदार किस्मों में) पाया जाता है। समस्त विटामिनों में से विटामिन-C ही एक ऐसा विटामिन है जो वायुमण्डलीय ऑक्सीकरण द्वारा आसानी से नष्ट होने वाला होता है। इसका एक लाक्षणिक गुण तीव्रता से अपचयित हो जाना है, और इसलिए, वायु में शीघ्र ऑक्सीकृत होने की इसकी प्रवृत्ति होती है। यही कारण है कि जब सब्जियाँ सूखी और बासी हो जाती हैं तो उनका अधिकतम विटामिन-C, जो उनमें भूलरूप में उपस्थित होता है, नष्ट हो जाता है।

ताजे मांस और दूध में विटामिन-C केवल अल्प मात्रा में ही होता है। भूखी दालों में भी सामान्यतया विटामिन-C नहीं होता, परन्तु जब दानों को अकुरित होने दिया जाता है या उगाया जाता है तो यह विटामिन दानों में या उगते हुए अकुर में पैदा हो जाता है। लगभग 85% विटामिन दानों में उपस्थित होता है और 15% अकुर में। अकुरीकरण एक क्रिया है जिसमें दाना का लगभग 24 घंटे पानी में भिगोकर तर पृथ्वी पर या गीले कम्बल पर फैला दते हैं और एक गीले कपड़े से ढक देते हैं। दो या तीन दिन में, दाने अकुरित हो जाते हैं। उनमें भाँचे से लेकर पीने इतक लम्बा अकुर निकल आता है। ये अकुरित दाने, या तो कच्चे या कम से कम पकाकर खाने चाहिए। प्रायः दीर्घकालीन अनादृष्टि में तथा उसके फलस्वरूप दुर्भिक्षकाल में, सबसे पहले दिखाई देने वाला हीनताजन्य रोग स्कर्वी है, क्योंकि ऐसी परिस्थितियों में फलों और ताजी सब्जियों की, पर्याप्त मात्रा में प्राप्ति कठिन होती है। ऐसी अवस्था में, विटामिन C के सस्ते और सुप्राप्य साधन, अकुरित अन्नदाने, प्रयोग में लाने चाहिए। सामान्यतया काम में आने वाला इनमें एक साधन अकुरित काला चना है। भारत के दुर्भिक्षग्रस्त क्षेत्रों में स्कर्वी-निरोध के लिए इसकी प्रभावकारी शक्ति अनेक बार प्रदर्शित की जा चुकी है। अकुरीकृत काला चना अकुरित अन्नजो में विटामिन-C का सर्वोत्तम साधन कदापि नहीं है। अकुरीकृत मूग में अकुरित काले चनों की अपेक्षा लगभग तीन गुना से भी अधिक विटामिन C होता है।

बहुत सस्ता और सुलभ फल आमला विटामिन-C का अपूर्व भंडार होता है। यह वास्तव में विटामिन-C का प्रकृतिजन्य सर्वोत्तम साधन है।

हिन्दुस्तानी के सभी जंगलों में यह बहुतायत से उगता है और सर्दी के महीनों में प्रायः अपार मात्रा में मिल सकता है। इसके ताजे रस में सतरो के रस से लगभग 20 गुना विटामिन-C अधिक मात्रा में होता है। आमले का एक फल, विटामिन-C के हिसाब से, एक या दो सतरो के बराबर होता है।

ताजे फलों या सब्जियों को गरम करने या सुखाने से मूलरूप में विद्यमान विटामिन-C या तो अधिकांश में या समग्रतः नष्ट हो जाता है। परन्तु फलों में आमला इसका अपवाद है, जिसमें न केवल विटामिन C आरम्भ से ही प्रचुर मात्रा में विद्यमान होता है बल्कि इसमें ऐसे तत्व उपस्थित हैं जो उसे गर्म करने या सुखाने पर भी उसमें मौजूद विटामिन C को नष्ट होने से आंशिक रूप में बचा लेते हैं। अम्लता विटामिन-C पर सुरक्षात्मक प्रभाव रखती है। आमले का रस बहुत अधिक अम्लीय होता है और इसलिए ऐसे आमला-विनिर्मित पदार्थ बनाना सम्भव होता है जिनमें काफी विटामिन-C हो। स्कर्वी विटामिन-C की दीर्घकालीन ग्लूतता का उग्र परिणाम है यद्यपि आधुनिक काल में ऐसी सम्पूर्ण हीनता की चरम अभिव्यक्तियाँ बहुत कम देखने में आती हैं। हड्डियों और दाँतों के यथेष्ट कैल्सीकरण के लिये भी विटामिन-C आवश्यक जान पड़ता है और लौह की अपचित अवस्था में रखकर लौह के अवशोषण में सुगमता प्रदान करता है।

पढ़ने वाले बच्चों और वयस्कों के लिए सुसंतुलित दैनिक आहार में लगभग 30 से लेकर 50 मिली ग्राम तक विटामिन-C होना चाहिए। चूँकि विटामिन-C ऊष्मा के लिए अति संवेदनशील होता है, इसलिए पकाने की क्रिया में इसका बहुत सा भ्रंश नष्ट हो जाता है, विशेषतः यदि पदार्थ देर तक पकाया जाय। फिर भी कुछ घोंस ताजे फल तथा पत्तीदार और अन्य सब्जियाँ आहार में सम्मिलित कर देने से विटामिन-C की पर्याप्त मात्रा प्राप्त हो सकती है। उबले हुए ताजे दूध या फिर से बनाए हुए पाउडर-दूध पर चलने वाले शिशुओं की विटामिन-C की आवश्यकता-पूर्ति की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। उनको कुछ मात्रा में फलों का रस देना चाहिए।

विटामिन-D

विटामिन-D, जो रिकेट्स तथा अस्थिमृदुता का निवारण कराता है, यकृत यकृत तेलों, अण्ड-पीतक, दुग्ध और दुग्ध-वसा (मक्खन तथा घी) जो हरी-भरी चरागाहों में चरने में चरने वाले पशुओं से प्राप्त होती है, में पाया जाता है। मछली का यकृत-तेल इस विटामिन का सर्वोत्तम स्रोत है। साधारण वानस्पतिक भोजनों में यह नहीं मिलता है।

आंत द्वारा कैल्शियम अवशोषण करने में और हड्डी में चूना लवण के निक्षेपण में, विटामिन-D एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। शरीर में विटामिन-D पर्याप्त मात्रा में न मिलने पर हड्डियों की बड़ी भारी विप्लवायें

उत्पन्न हो सकती है।

सूर्य का प्रकाश त्वचा पर पड़ने से यह विटामिन हमारी त्वचा में भी बनता है। सूर्य का प्रकाश प्रायः त्वचागत एक तत्त्व को इस विटामिन में बदल देता है। इसलिए रिकेट्स का रोग उन बच्चा में नहीं होता जो सूर्य के प्रकाश में रहते हैं, परन्तु अंधेरे घरों में रहने वाले शिशुओं में इसका होना संभव होता है। कदाचित् हल्के अंशों में तो रिकेट्स का रोग हिन्दुस्तानी शिशुओं और छाटे बच्चों में इतना साधारण हो गया है कि जिसका अनुमान लगाना कठिन है। अस्थिमृदुता का रोग बहुधा उत्तरी भागों में पर्दानशन स्त्रियों में अब भी पाया जा रहा है। इस विटामिन की प्राप्ति का सबसे अधिक सुगम उपाय शरीर को सूर्य का प्रकाश देना है। विटामिन-D की धारुणानिक औषधियों में रूपा खर्च होता है जब कि सूर्य का प्रकाश मुफ्त में मिलता है। अस्थिमृदुता का रोग पहले तो सामान्यतया गर्मकाल में हड्डियों में पीड़ा के रूप में दिखाई देता है, जबकि गर्माव में बढ़ते हुए गर्म की आवश्यकताओं के लिए कैल्शियम की मांगें बढ़ जाती हैं। जब बच्चा पैदा हो जाता है तो यह रोग कुछ समय के लिए दब सकता है, परन्तु पुनर्वर्ती गर्म कालों में इसकी आवृत्ति और भी अधिक उग्र रूप धारण कर लेती है। अतः भाग्यहीन घटना प्रस्त स्त्री की अस्थियाँ इतनी झुक जाती हैं कि उसे सीधे खड़े होना असंभव हो जाता है। श्रेणी विरूपण सामान्य बाल-प्रसव को असंभव बना देता है। गर्भावस्था में विटामिन-D की अच्छी परिपूर्ति माता को लाभ पहुंचाती है और गर्म स्थित बच्चे के यथेष्ट विकास में सहायता करती है। एक बच्चे की दैनिक विटामिन-D आवश्यकताएँ 200 से लेकर 400 अंतर्राष्ट्रीय मात्रक तक बताई जाती हैं। बयस्को के लिए ये आवश्यकताएँ इससे कम हो सकती हैं, परन्तु यह कमी निश्चयात्मक रूप से ज्ञात नहीं है। इस विटामिन का एक ग्राम चार करोड़ अंतर्राष्ट्रीय मात्रकों के बराबर होता है, और इससे यह प्रत्यक्ष है कि यह विटामिन कितनी अल्प मात्रा में आवश्यक है।

विटामिन-A की भाँति, विटामिन D का भी अतिमात्र प्रयोग विषालुता के लक्षण उत्पन्न कर सकता है जिनमें चिड़चिड़ापन, मतली, बमन और काष्ठ-बद्धता सम्मिलित है। परन्तु विटामिन-D के साथ, सुरक्षा सीमा विटामिन A की अपेक्षा बहुत कम जान पड़ती है, और बहुत समय तक प्रतिदिन 1000 अंतर्राष्ट्रीय मात्रक जितनी अल्प मात्रा के सेवन कराने से भी बच्चों में विषालुता की स्थितियाँ पायी गयी हैं।

अन्य विटामिन

विटामिन-E तथा विटामिन-K जैसे अन्य विटामिनो की विशिष्ट आवश्यकताएँ मानव समाज के लिए प्रमाणित नहीं हो पाई हैं। विटामिन-E में आँवसीकरणरोधी गुण हाते हैं और यह समझा जाता है कि पाचन-क्षेत्र में

कैरोटिन और विटामिन-A के ऑक्सीकरण-निरोध में यह अपनी भूमिका निभाता है और शरीरगत भोजनों के ऑक्सीकरण की घटा-बढ़ी को भी सम-अवस्था में रखता है। विटामिन-E खाद्यान्नों में व्यापक रूप से बढा हुआ होता है, विशेषकर के अनाज के बीजाकुर से निमित्त तेलों में और वनस्पति-तेलों में।

विटामिन-K रुधिर-स्कंदन और रुधिरास्रावरोध में आवश्यक होता है। यह विटामिन नव-जात शिशुओं की रक्त-स्रावी अवस्था के उपचार में विशिष्ट रूप से उपयोगी पाया गया है। हरे पत्तो वाली तरकारिया इस विटामिन की सघनत स्रोत है।

इन विटामिनो के प्रतिरिक्त, बहुत से अन्य घटक भी होते हैं जिनमें विटामिन-सक्रियता उपस्थित मानी जाती है। ये घटक, व्यावहारिक पोषण-विषय के लिए अधिक महत्त्व के नहीं हैं, और इसलिए इनका उल्लेख इस स्थान पर नहीं किया गया है।

खनिज-लवण

मानव-शरीर में बहु-संख्यक खनिज पदार्थ विद्यमान होते हैं। हड्डियाँ और दाँत मुख्यतः कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस से बनते हैं, और लोह रुधिर का एक महत्त्वपूर्ण घटक होता है। हार्मोन थायरॉक्सिन के यथेष्ट निर्माण के लिए आयोडीन आवश्यक है और ज़िक मोलिब्डेनम तथा मैंगनीज जैसे खनिज या तो कुछ एन्जाइमो के घटक होते हैं या उनके सक्रिय कारक होते हैं। सोडियम तथा पोटेशियम के महत्त्वपूर्ण तत्त्व हैं जो क्रमशः कोशिका-बाह्य तथा अंतःकोशिकी द्रवों में उपस्थित होते हैं। क्लोराइड कार्बोनेट तथा बाइ-कार्बोनेट आयनों के साथ-साथ ये तत्त्व (सोडियम और पोटेशियम) शरीर में जल सतुलन तथा अम्ल क्षार साम्यावस्था को कायम रखते हैं। औसतन एक मनुष्य दिन भर में 20 से लेकर 30 ग्राम तक खनिज लवण मल-मूत्र द्वारा निकाल देता है। इन खनिज लवणों में अधिकतर क्लोराइड, सोडियम के सल्फेट और फास्फेट, पोटेशियम, मैग्नीशियम तथा कैल्शियम होता है और यह निर्गम व्यापकपदार्थों के अंतर्ग्रहण द्वारा पूरा होना आवश्यक है। शरीर के विकास की अवस्था में, इन तत्त्वों में से अनेक की प्रतिरिक्त मात्राएँ देने का पूर्वोपाय करना भी अत्यन्त आवश्यक है, ताकि ऊँको की यथेष्ट वृद्धि में बाधा न पड़ने पाए।

कैल्शियम

हड्डियाँ और दाँत मुख्यतः कैल्शियम लवणों से बनते हैं और इसलिए मुट्ठे हड्डियाँ और दाँतो के बनने में कैल्शियम की खास आवश्यकता पड़ती है। कैल्शियम के और भी दूसरे अनेक कार्य हैं। कैल्शियम के बिना हृदय का सकुचन सही नहीं होगा, धमों को गति देने के लिए पेशियाँ सही तरीके से सकुचित नहीं

होगी और रक्त आतव न बन सकेगा। अतः विभिन्न जीवनीय क्रियाओं के लिए कैल्शियम एक अनिवार्य तत्त्व है।

कैल्शियम दूध (मलाई उतारा हुआ या मक्खन निकाला हुआ भी शामिल है), पनीर तथा हरे पत्ते वाली तरकारियों में प्रचुरता से पाया जाता है। पत्तोदार सब्जियों में, चीलाई, मेथी तथा सैजन की पत्तियाँ विशेष रूप से कैल्शियम-पूर्ण होती हैं और कन्द-मूल वाली तरकारियों में टैपियोका इसका एक अच्छा साधन है। सारे अनाजों में इस तत्त्व का थोड़ा सा अंश रहता है तथा मोटा अनाज जैसे रागी कैल्शियम का विशेष रूप से भरपूर साधन है। चावल में कैल्शियम बहुत कम होता है, और इसलिए चावल खाने वालों के आहार में कैल्शियम की अपूर्णता का दोष पाया जाता है।

बच्चा की प्रवेश बच्चों की सापेक्षतया अधिक कैल्शियम तथा अन्य खनिज पदार्थ चाहिए क्योंकि उनकी बढ़ती हुई हड्डियों को इनकी अधिक आवश्यकता होती है। गर्भवती स्त्रियों तथा दूध पिलाने वाली माताओं को भी कैल्शियम की अधिक मात्रा में जरूरत होती है। तीन महीने की आयु वाले एक स्वस्थ दूध पीने वाले बच्चे की हड्डियाँ में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम होता है। यह समस्त कैल्शियम माँ के रक्त तथा दूध से खींचा गया है। यदि इस कालावधि में माता का आहार कैल्शियम हीन रहा हो तो उसकी हड्डियों में स्थित कैल्शियम निरक्ष हो जाएगा तथा उसका स्वास्थ्य और कदाचित् बच्चे का भी खराब हो जायेगा। चूँकि गर्भकाल में और स्तन्यकाल में कैल्शियम का अत्यधिक निष्कासन होता है, इसलिए इन अवस्थाओं में इस खनिज की पर्याप्त पूर्ति आवश्यक है। अतः, इस समय में, अधिक मात्रा में दूध पीना और हरी पत्ते वाली तरकारियाँ खाना सुझाया गया है।

मात्रात्मक दृष्टि से एक मनुष्य की कैल्शियम की आवश्यकताएँ निश्चित रूप से ज्ञात नहीं हैं क्योंकि कोई ऐसे चिह्न या लक्षण नहीं होते जिनका कारण प्रत्यक्ष रूप से कैल्शियम की अपूर्णता कही जा सके। इसके अलावा, ऐसा लगता है कि मनुष्य में एक ऐसी सामर्थ्य होती है जिससे, कैल्शियम हीन मात्रा में लेने पर भी, वह अपने को ऐसा ढाल सकता है कि उसका हानिकर असर दिखाई ही न पड़े। इसलिए कैल्शियम की मात्रात्मक सिफारिशें केवल अनुमानित ही समझी जायें।

विभिन्न स्तरों पर कैल्शियम का अन्तर्ग्रहण करके यह देखा गया है कि मानव-शरीर ने उसमें से कितना कैल्शियम अवधारण किया है। इस प्रकार उपलब्ध सूचना के आधार पर यह सुझाव मिलता है कि एक बच्चा की कैल्शियम की दैनिक खपत लगभग 0.4 से 0.6 ग्राम तक होनी चाहिए। परन्तु, वर्धनशील बच्चों और गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली स्त्रियों के विषय में, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् के पोषण विशेषज्ञ वर्ग ने यह सुझाव दिया

है कि इनकी दैनिक खुराक 1.00 ग्राम होनी चाहिए। इसका कारण यह है कि इन परिस्थितियों में कैल्शियम की अधिक आवश्यकता पड़ती है। और भी एक कारण है कि हमारे खाद्यान्न-आधारित आहारों में स्थित कैल्शियम का कुछ भाग अनुपलब्ध हो जाता है क्योंकि उनमें एक तत्व फाइटिन पाया जाता है जो कैल्शियम के अवशोषण में हस्तक्षेप कर देता है। उसी तरह, कुछ पत्ते वाली सब्जियों और खसो के टुकड़ों (जैसे तिस की पत्ती) में विद्यमान कैल्शियम का कुछ अंश हमें उपलब्ध नहीं हो सकता क्योंकि यह फासेलिक अम्ल के साथ संबद्ध होता है।

कुछ कैल्शियम-पूर्ण मोजन प्रॉक्सेलेट-पूर्ण भी होते हैं। ये प्रॉक्सेलेट कैल्शियम के साथ संयुक्त होकर अविलेय कैल्शियम प्रॉक्सेलेट बना देते हैं और इस प्रकार कैल्शियम को शरीर के लिए अनुपलब्ध कर देते हैं। भाग्यवश, प्रॉक्सेलेट-पूर्ण मोज्यपदार्थों की संख्या कम ही है। तिल, पालक और चौलाई प्रॉक्सेलेट की पूर्णता के लिए विख्यात हैं। चाय और काफी में भी प्रॉक्सेलेट होते हैं परन्तु इनमें विद्यमान प्रॉक्सेलेट केवल अल्प मात्रा में ही होते हैं। कैल्शियम हाइड्रॉक्साइड या बूके हुए चूने से लगा हुआ पान चबाना, जो प्रथा सारे भारत में भली-भाँति प्रचलित है (विशेष करके गरीब वर्गों में), कैल्शियम के अन्तर्ग्रहण को बढ़ावा देता है। इस विधि से अन्तर्ग्रहण किया हुआ कैल्शियम मानव शरीर द्वारा उपयोग में लाया जाता है इसलिए भारत में गर्भवती तथा धात्रीकर्म करने वाली स्त्रियों द्वारा दिन में अनेक बार पान चबाने का रिवाज कुछ वैज्ञानिक पुष्टीकरण रखता है।

फॉस्फोरस

कैल्शियम के बाद दूसरे नम्बर पर महत्व फॉस्फोरस का है। शरीर में कैल्शियम के उपयोग तथा फॉस्फोरस के उपयोग में गहरा सम्बन्ध है, क्योंकि कैल्शियम का अधिकतम भाग शरीर में या तो हड्डियों में या दातों में, कैल्शियम फॉस्फेट के रूप में निक्षिप्त हो जाता है। कार्बोहाइड्रेट तथा वसाओं के स्वाब्धीकरण में भी फॉस्फोरस आवश्यक भूमिका अदा करता है।

खाद्यान्न, दालें, गिरीदार काष्ठ-फल तथा तिलहन फॉस्फोरस से भरपूर होते हैं। परन्तु खाद्यान्नों, दालों और काष्ठफलों में विद्यमान फॉस्फोरस का बहुत सा अंश फाइटिन के रूप में होता है जो मानव शरीर को उपलब्ध नहीं हो सकता। इसके अलावा, फाइटिन फॉस्फोरस आहारोप कैल्शियम तथा लोह के अवशोषण में बाधा डालता है।

वहुधा यह कहा जाता है कि लगभग एक ग्राम या कुछ अधिक फॉस्फोरस प्रतिदिन के आहार में होना चाहिए। तो भी भारतीय भाजनों में फॉस्फोरस की अपूर्णता की दशा बहुत कम पायी जाती है, क्योंकि जनसमूह के आहार

अधिकतर खाद्यान्नों पर आधारित होते हैं और खाद्यान्नों में फॉस्फोरस रहता ही है।

लोह

बढ़ने की उम्र वाले बालक तथा वयस्क दोनों के सन्तुलित भोजन में लोह पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए, ताकि शरीर की लोह आवश्यकताएँ पूरी होती रहें और भोजन की लोह मात्रा में प्रादेशिक तथा ऋतु-विषयक घटा-बढ़ी की गुंजायश पूरी होती रहे। मित्र-मित्र भोजनों से लोह की शरीर की उपलब्धि में अत्यधिक विभेद मालूम पड़ता है। इसके अतिरिक्त यदि आहार में फाइटिन फॉस्फोरस विपुल मात्रा में उपस्थित हो तो भोजनों में विद्यमान लोह का कुछ अंश शरीर के लिए अनुपलब्ध बन सकता है, क्योंकि फाइटिन फॉस्फोरस लोह के साथ मिलकर एक अपरिपाक्य योगिक बन जाता है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् के पोषण-विशेषज्ञ-वर्ग ने भोजन स्थित लोह की उपलब्धि तथा उपयोग से सम्बद्ध विभिन्न दशाओं पर विचार करके सिफारिश की कि एक व्यस्क के सन्तुलित आहार में 20 से लेकर 30 मिलीग्राम तक लोह होना चाहिए।

जिन खाद्य पदार्थों में लोह अधिक मात्रा में होता है वे हरी पत्तेवाली तरकारियाँ हैं और आहार में इस प्रकार के भोजन का लगभग 50 ग्राम, बहुत अंश तक, लोह की आवश्यकताएँ पूरी कर देता है। खाद्यान्नों में, मोटे अनाज विशेष रूप से बाजारा और रागी लोह के अच्छे साधन हैं। दूध, जो अनेक पोषक तत्वों से भरपूर होता है, लोह का एक घटिया साधन है।

अरक्तता (एक रोग जिसमें श्वेद का होमोग्लोबिन अंश कम हो जाता है) के कुछ रूप ऐसे हैं जिनके उपचार में लोह-संवर्णन का औषध-प्रयोग, लोह-युक्त आहारों के उपयोग की अपेक्षा, अधिक प्रभावी होता है। परन्तु अरक्तता के निरोध के लिए लोह युक्त आहार सामकारी होंगे। इस सम्बन्ध में यह बताना जरूरी है कि गर्भवती स्त्रियाँ अरक्तता के रोग से विशेषतया पीड़ित रह सकती हैं।

अन्य-तत्त्व

कैल्शियम, फॉस्फोरस और लोह के अतिरिक्त अन्य भी बहुत से तत्त्व मनुष्य के सामान्य कल्याण के लिए जरूरी होते हैं। वस्तुतः, इनमें से अनेक केवल सूक्ष्म मात्रा में ही आवश्यक होते हैं, यद्यपि अधिकांश तत्वों की निश्चित आवश्यकताएँ स्पष्ट रूप से मालूम नहीं हुई हैं। कदाचित्, एक साधारण मिश्रित आहार ही अधिकतम सूक्ष्म-मात्रिक-तत्त्वों की पूर्ति आवश्यकतानुसार कर सकता है। यहाँ पर इस सम्बन्ध में यह बात महत्व की है कि खाद्य पदार्थों के अलावा पीने का पानी भी कुछ आवश्यक तत्वों की पूर्ति करता है, जैसे-फास्फोरस और

क्लोरीन एवं सम्भवतः कुछ अन्य तत्वों की भी। सूक्ष्म-मात्रिक-तत्वों के बारे में किसी आहार की पर्याप्तता अथवा अपर्याप्तता का निर्णय करना कठिन होता है, परन्तु शायद यह कल्पना युक्ति-युक्त होगी कि यदि कैल्शियम, फॉस्फोरस और लोह जैसे मुख्य तत्वों की आवश्यकताएँ किसी आहार द्वारा पूरी हो जाती हैं तो उस आहार को बहुत से अन्य तत्वों के बारे में भी पर्याप्त हो मानना चाहिए।

यद्यपि ऊतकों के अनेक तत्वों के विद्यमान होने की जानकारी है, परन्तु मनुष्य के पोषण में उनका क्या महत्व है यह उनमें से अनेकों के बारे में स्पष्ट-तया ज्ञात नहीं है। उनमें से कुछ तत्वों के बारे में जिनकी अच्छी जानकारी हो सकी है, सारासं संक्षेपतः नीचे दिया गया है।

सोडियम तथा पोटेशियम

कोशिकाओं के बाहर और भीतर जो तरल द्रव्य होता है उसके महत्वपूर्ण घटक सोडियम और पोटेशियम हैं। शरीर स्थित तरल द्रव्यों में इन दो तत्वों का समुचित सादृश काशिकाओं को सही शकल में रखने के लिए जरूरी होता है।

पसीने में सोडियम-क्लोराइड प्रचुर मात्रा में होता है। पसीने के द्वारा तथा मूत्र निष्कासित सोडियम क्लोराइड की कमी को पूरा करने के लिए सोडियम और क्लोराइड का एक आसानीसे मिलने वाला साधन, अर्थात् साधारण नमक, आहार में सम्मिलित किया जाता है। जब अत्यधिक पसीना निकले (जैसे ग्रीष्मकाल में या बॉयलरों (भट्टियों) के पास, या खानों में, काम करते समय) तो लवणों की इस कमी को पूरा करने के लिए यह उपयोगी होगा कि थोड़ा सा अतिरिक्त नमक पीने के जल में मिलाकर या भोजन के साथ ले लिया जाय।

यद्यपि साधारण नमक के अन्तर्ग्रहण में कुछ प्रादेशिक विभिन्नताएँ हैं, फिर भी हम कह सकते हैं कि एक वयस्क सामान्यता लगभग 10 से 15 ग्राम तक सोडियम क्लोराइड, आहार में मिले हुए नमक के जरिये से, खा जाता है। मिलाए हुए नमक की मात्रा स्वयं इतनी होती है कि खाद्य पदार्थों में स्वाभाविक रूप से विद्यमान सोडियम तथा क्लोराइड की मात्राएँ, सामान्य स्थित में, कुछ महत्व ही नहीं रखती। परन्तु कुछ बीमारियाँ ऐसी हैं, यथा रक्तदाय जिनमें कम सोडियम वाले आहार निर्देशित किए जाते हैं।

पोटेशियम की सामान्य आवश्यकताएँ ज्ञात नहीं हैं, परन्तु अधिकतम वानस्पतिक भोजनों में यह तत्व समुचित मात्रा में होता है। भोजनों में बहुधा सोडियम की अपेक्षा पोटेशियम अधिकतर मात्रा में पाया जाता है।

मैग्नीशियम

मैग्नीशियम थोड़े-थोड़े अंशों में सारे ऊतकों में विद्यमान होता है। कैल्शियम के साथ-साथ यह हृद्दियों का सारभाग बनाता है, तथा शरीर की कुछ

जैविक प्रतिक्रियाओं के लिए थोड़ी मात्राओं में इसकी आवश्यकता पड़ती है।

मैग्नीशियम क्लोरोफिल का एक आवश्यक घटक है। क्लोरोफिल वानस्प-
तिक खाद्यों में हस्तियों के रूप में पाया जाता है।

तावा



मानवीय पोषण में तावे की भूमिका ज्ञात नहीं है, परन्तु ऐसा लगता है कि शरीर में लोह के यथेष्ट उपयोग के साथ इसका सम्बन्ध जुड़ा हुआ है।

जस्त

यद्यपि यह बहुत समय से ज्ञात है कि जस्त कुछ एन्जाइमों का एक अभिन्न अंग होता है, पर मनुष्य के पोषण में इसकी भूमिका थोड़े समय से ही मालूम हुई है। परीक्षणरमक प्राणियों पर किए गए अनुसन्धानों ने दिखाया है कि जस्त की अपूर्णता अपूर्ण विकास का कारण होती है और नर प्राणियों में अण्डकोषीय व्यपजनन उत्पन्न करती है। वामनता और जननप्रति अल्पक्रियता, लैंगिक लक्षण का अनुपयुक्त विकास के कुछ उदाहरण जो ईजिप्ट और ईरान में 12 से 20 वर्ष तक के बालकों में मिलते हैं, जस्त की अपूर्णता ही के परिणाम बताए जाते हैं। न ता इस खनिज लवण की सही जरूरत एक पुरुष के लिए ज्ञात है और न ठीक-ठीक मालूम है कि खाद्यों में जस्त का कितना अंश होता है।

आयोडीन

आयोडीन नामक तत्व काफी अध्ययन का विषय रह चुका है, क्योंकि गलगण्ड नामक रोग ससार के अनेक भागों में फैला हुआ है जिसमें, आयोडीन की अपूर्णता के कारण, गले की ग्रन्थि-प्रति में क्षय के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। आयोडीन की दैनिक आवश्यकता लगभग 100 से 150 बताई गई है, परन्तु मनुष्यी मछली को छोड़कर अधिकतम खाद्य पदार्थों में आयोडीन की कमी होती है। ऐसा लगता है कि शरीर के लिए आयोडीन मुख्यतः पीने के पानी से मिल जाती है, और इसलिए, पीने के पानी में आयोडीन की कमी 'आयोडीन अपूर्णता' का मुख्य कारण बन जाती है। भारत में गलगण्ड रोग की उत्पत्ति मुख्यतः हिमालय की तराई वाले प्रदेशों तक ही सीमित है। इन प्रदेशों में मनुष्यों द्वारा अधिक मात्रा में आयोडीन लेने के जो कदम उठाये गये हैं उनमें खाने के नमक को आयोडीन द्वारा प्रबल बनाना सम्मिलित है। आयोडीन-अन्तर्विष्ट लवण जो खाने के नमक के आयोडीनीकरण के काम में आते हैं, सामान्यतः पोटेशियम आयोडाइड और पोटेशियम आयोडेट हैं। तथापि भारतीय परिस्थितियों में खाने के नमक

के आयोडीनीकरण के लिए पोटेशियम आयोडेट सर्वाधिक उपयुक्त पाया गया है।

फ्लोरीन

घान्प्रदेश और पंजाब के कुछ भागों में पीने के पानी में फ्लोरीन की मात्रा कुछ ऊँची होती है (2 या 3 भाग प्रति दस लाख), ऐसे पानी का लगातार प्रयोग दाँतों और हड्डियों पर घसर डालने वाले एक फ्लोरोसिस नामक रोग को पैदा कर देता है। हालाँकि फ्लोरीन का अधिक मात्रा में लेना इस तरह के प्रभाव उत्पन्न करता है, फिर भी कुछ मात्रा में तो फ्लोरीन का उपयोग दन्त-रक्षण रोग के निरोध के लिए आवश्यक है। यद्यपि प्रायः कहा जाता है कि पानी में फ्लोरीन की 1—1.5 p p m मात्रा आदर्श रूप है, फिर भी पंजाब के कई हिस्सों में 1 p p m (एक भाग प्रति दस लाख) जल में फ्लोरीन के सांद्रण से भी काल-फ्लोरोसिस होता देखा जाता है। इसके अतिरिक्त, चूँकि भारत जैसे उष्ण देशों में पानी अधिक मात्रा में पिया जाता है, इसलिए पाश्चात्य देशों के लिए निर्धारित सुरक्षा-सीमा से इन देशों के लिए कुछ निम्न सुरक्षा-सीमा होनी चाहिए। भारतीय परिस्थितियों में, आदर्श फ्लोरीन सांद्रण लगभग 0.8 p p m जल में ठीक होगा। दन्त-क्षरण कदाचित् कुछ भ्रष्टाचार में चासनी वाली मिठाइयों तथा चाकलेट के प्रतिमात्र प्रयोग से उत्पन्न होता है। ये मिठाइयाँ और चाकलेट उन जीवाणुओं की उत्पत्ति को बढ़ा सकती हैं, जो मुख्य स्वास्थ्य को बिगाड़ देते हैं और दन्त क्षय पैदा कर देते हैं। प्रत्येक भोजन के बाद कुल्ला करने की आदत, जैसा कि भारतीय समाज में व्यापक रूप से प्रचलित है, बच्चों में प्रोत्साहित करनी चाहिए। यह आदत, बहुत हद तक, दन्त क्षरण रोग के निवारण में लाभदायक सिद्ध होगी।

खाद्य-पदार्थों में अम्ल-क्षार संतुलन

खाद्य पदार्थों के मूल पर प्रभाव के आधार पर खाद्य-द्रव्यों का वर्गीकरण दो भागों में किया जाता है—अम्ल-उत्पादक द्रव्य तथा क्षार-उत्पादक द्रव्य। खाद्य-द्रव्यों में विद्यमान कैल्शियम, सोडियम, मैग्नीशियम, तथा पोटेशियम क्षारीय प्रभाव प्रदान करते हैं, जबकि गन्धक, फॉस्फोरस और क्लोरीन अम्लीय प्रभाव रखते हैं। खाद्य पदार्थों से किस वर्ग के घटकों की उपस्थिति प्रधान है, इस आधार पर उनका वर्गीकरण अम्ल उत्पादक और क्षार-उत्पादक में किया जाता है। मांस, मछली, अण्डा तथा अधिकतम खाद्यान्न अम्ल-उत्पादक होते हैं जबकि दूध और रागी (जिनमें कैल्शियम अधिक होता है) तथा तरकारियाँ और फल क्षार-उत्पादक हैं। परन्तु आलूबुखारा, बेर, अजूबा, इत्यादि जैसे कुछ फल अम्लीय होते हैं क्योंकि उनमें विशिष्ट कार्बनिक अम्ल मौजूद होते हैं, और उनका अधिकांश, उप-

चयापचयन हुए बिना ही, मल द्वार बाहर निकल जाता है। किसी भोज्यपदार्थ का वास्तविक घम्लीय अथवा क्षारीय प्रभाव ऊपर बताए हुए खनिज-तवण-घटकों के परिकलन द्वारा ज्ञात किया जा सकता है। भिन्न-भिन्न खाद्यपदार्थों के वास्तविक प्रभाव को जानने के लिए उपलब्ध आकड़े इस पुस्तक में दिये गए हैं, क्योंकि रोग की अवस्थाओं में आहार निर्धारित करते समय इस प्रकार की सूचना उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

पोषक तत्वों की मात्रात्मक आवश्यकताएँ

पूर्ववर्ती पृष्ठों पर खाद्य द्रव्यों में उपस्थित भिन्न भिन्न पोषक तत्वों का हवाला दिया गया है। ताम-साम पोषक तत्वों की कमी से होने वाला दुष्परिणामों के निवारणार्थ और आरोग्य तथा स्वस्थ जीवन विधान के लिए यह जानना आवश्यक है कि भिन्न भिन्न पोषक तत्वों की मात्रात्मक आवश्यकताएँ क्या क्या हैं। स्पष्ट रूप से ये आवश्यकताएँ आयु, लिंग तथा कार्य के प्रकार जैसे घटकों के साथ साथ बदलती रहती हैं। आहारोपभोग्य मात्राओं की एक अनुमूर्ची बनानी होगी जो अधिकांश व्यक्तियों की न्यूनतम पोष्टिक आवश्यकताओं का बता मने और साथ ही साथ यह भी प्रदर्शित कर सके कि विशिष्ट खाद्यद्रव्यों में स कुछ पोषक तत्वों की शरीरक्रियात्मक अनुपलब्धता के लिए किनकी कितनी छूट उचित होगी। इस प्रकार की अनुमूर्ची जन समूह को अपना आहार निर्दिष्ट करने के लिए ऐसे खाद्यद्रव्य छांटने में महायुक्त पहुँचायेगी जो निर्दिष्ट मात्राओं में पोषक-तत्वों का पूर्ति करेंगे। इनके अतिरिक्त राष्ट्रीय स्तर पर इस प्रकार के मात्रा-त्मक आंकड़े सरकारों को अपनी खाद्य उत्पादन नीतियों की योजना बनाने में उपयोगी सिद्ध होंगे। इस प्रकार ये सरकारें खाद्य पदार्थों से सम्बन्धित राष्ट्रीय सम्भरण की पर्याप्तता या अपर्याप्तता का अन्दाजा लगा सकेंगी और जहाँ पर सुधार की आवश्यकता होगी उसे कर सकेंगी।

भारतीय अनुसन्धान निधि सच जिससे अब भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसन्धान परिषद् कहते हैं, की पोषण सलाहकार समिति ने सन् 1944 में सबसे पहले सन्तुष्ट आहारोपभोग्य मात्राओं की एक अनुमूर्ची बनाई थी। महायुद्ध के अन्त में, बदली हुई परिस्थितियों को देखते हुए और इस विषय में भारत में स्वयं किए गए अनुसन्धानों के परिणामस्वरूप बढ़ी हुई जानकारी को ध्यान में रखते हुए इस समिति ने नवम्बर 1958 में यह निश्चय किया कि कैलोरी और प्रोटीन के विषय में पिछली सिफारिशों में संशोधन किया जाय। मार्च 1968 में फिर से संशोधन किया गया। आहारोपभोग्य मात्राओं की नवीनतम सिफारिशों तालिका स० 2 में दी गयी हैं।

तालिका स० 2 पर टिप्पणियाँ

1 वयस्कों के लिए प्रस्तावित आहारोपभोग्य मात्राएँ एक ऐसे निर्दिष्ट पुरुष के लिए हैं जिसका भार 55 किलोग्राम हो और एक ऐसी निर्दिष्ट स्त्री के लिए जिसका भार 45 किलोग्राम हो। शारीरिक भार के आधार पर कैलोरी तथा प्रोटीन और B कम्प्लेक्स विटामिन की मात्राएँ बढ़ायी घटायी जानी चाहिए।

2 भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसन्धान परिषद् के पोषण विशेषज्ञ वर्ग द्वारा सुझाई गई प्रोटीन की मात्रा एक वयस्क के लिए एक किलोग्राम शरीर भार पर

एक ग्राम प्रतिदिन के हिसाब से है। यह बल्पना की जाती है कि आहारिय प्रोटीन वानस्पतिक साध-पदार्थों के मिश्रण से प्राप्त होगी।

जन्तुजन्य प्रोटीन वानस्पतिक प्रोटीनों से जैविक मान में उच्चकोटि के होते हैं। लेकिन वानस्पतिक प्रोटीनों का जैविक-मान साध-पदार्थों के यथावत् समिश्रण द्वारा सन्तुलित किया जा सकता है। इसी कारण से यहाँ इस बात पर बल नहीं दिया गया कि सम्पूर्ण प्रोटीन का कुछ अनुपात जन्तुव आहारों से ही लिया जाय। परन्तु शिशुओं और बालकों के लिए तथा गर्मियों और मातृ बर्तन करने वाली स्त्रियों के लिए यह बांछनीय है कि उनके सम्पूर्ण प्रोटीन का कुछ भ्रश (लगभग 25%) दूध, घण्डा, मज्जली जैसे जन्तुव भोजनों द्वारा पूरा किया जाय।

3. चिकनाइयो की आवश्यकताएँ तालिका में नहीं दी गई हैं। इन विषय की विवेचना मूलपाठ में की गई है। ऐसी चिकनाइयाँ का अन्तर्ग्रहण अनावश्यक जान पड़ता है जो आहार स्थित कैलोरीयों के 15 प्रतिशत से अधिक कैलोरी देती हो। परन्तु लगभग 15 ग्राम वानस्पतिक-तेल आहार में आवश्यक वसीय अम्लों की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए आवश्यक है।

4. कार्बोहाइड्रेटों के आकड़े भी तालिका में नहीं दिए गए हैं परन्तु आहार स्थित कैलोरीयों का 70% कार्बोहाइड्रेटों से प्राप्त किया जा सकता है।

5. किसी आहार के अधिकतम सघटक प्रायः फॉस्फोरस-पूर्ण होते हैं। इसी कारण इस तत्व की मात्राएँ सूची में नहीं दी गई हैं।

6. पोषण के लिए मैग्नीशियम, तांबा, आयोडीन, इत्यादि खनिज भी आवश्यक हैं, परन्तु इनकी जरूरत केवल थोड़ी मात्राओं में होती है। सामान्यतः यदि आहार सुसंतुलित है, तथा अन्य पोषिक तत्वों के हिसाब से पर्याप्त है, तो इन सूक्ष्म-मालिक-तत्वों की आवश्यकताएँ पूरी हुई मान लेनी चाहिए।

7. विटामिन-A के लिए आहार-मात्राएँ दोनों रेटिनॉल (पूर्वनिर्मित विटामिन-A) तथा बीटा-कैरोटीन के माध्यम से दी गई हैं। विटामिन-A की मधेष्ट मात्राएँ इनमें से किसी की या दोनों की मदद से प्राप्त की जा सकती हैं। यद्यपि परिभाषा के अनुसार एक मिलीग्राम बीटा-कैरोटीन 0.5 मिलीग्राम रेटिनॉल (1000 अन्तर्राष्ट्रीय मान I U.) से भी अधिक क बराबर होता है, तो भी कुछ अध्ययनों से यह ज्ञात होता है कि समस्त प्रायोगिक प्रयोजनों में इसे रेटिनॉल के 0.25 मिलीग्राम के बराबर समझना चाहिए। इसका कारण यह है कि विटामिन-A के साधन के रूप में कैरोटीन का उपयोग पूर्ण रूप से नहीं हो पाता। किसी आहार के सम्पूर्ण विटामिन-A का मान रेटिनॉल के रूप में निम्न प्रकार से निकाला जा सकता है।

रेटीनॉल (μg) के रूप में संपूर्ण विटामिन A का मान—

$$\text{रेटीनॉल } (\mu\text{g}) \frac{+ \text{बीटा कैरोटीन } (\mu\text{g})}{4}$$

8 विटामिन D की आवश्यकताओं का कुछ भाग, निश्चय ही त्वचा पर सूर्य के प्रकाश के प्रभाव से प्राप्त हो जाता है। परन्तु विटामिन D की मांगों की प्राप्ति के लिए धूप पर ही संव्या निर्भर रहना उचित न होगा, विशेषकर बच्चों के विषय में।

9 थायमिन राइबोफ्लेविन तथा निकोटिनिक अम्ल की आवश्यकताओं का सम्बन्ध कैलोरी अन्तर्ग्रहण से है और प्रति एक हजार कैलोरिया पर सन्तुष्ट मात्राएँ इस प्रकार हैं थायमिन 0.5 मि ग्रा राइबोफ्लेविन 0.55 मि ग्रा, और निकोटिनिक अम्ल 6.6 मि ग्रा। निकोटिनिक एसिड की मात्राओं में भोज्य ट्रिप्टोफेन भी शामिल होता है और ट्रिप्टोफेन के 60 मि ग्रा निकोटिनिक एसिड के 1 मि ग्रा के बराबर होते हैं।

साक्षिका सं० २
भारतीयों के लिए पोषक-तत्वों की दैनिक मात्राएं
(1968 से पोषण विशेषज्ञ वर्ग द्वारा ससुल)

वर्ग	विवरण	संशोरी	प्रोटीन (ग्राम)	कैल्शियम (ग्राम)	लोह (मि. ग्र.)	रैलीनॉल	बीटा-कैरोटीन	पापमिन (मि. ग्र.)	रिबोफ्लेविन (मि. ग्र.)	निकोटिनिक एसिड (मि. ग्र.)	एस्कॉर्विक एसिड (मि. ग्र.)	फोलिक एसिड	विटामिन-B ₁₂ (μg)	विटामिन-D (I.U)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
पुरुष	स्थानवद्ध कार्य	2400		0.4			1.2	1.3	16					
	साधारण कार्य	2800	55	से 0.5	20	750 3000	1.4	1.5	19	50	100	1		
	भारी कार्य	3900		0.5			2.0	2.2	26					
	स्थानवद्ध कार्य	1900		0.4			1.0	1.0	13					
	साधारण कार्य	2200	45	से 0.5	30	750 3000	1.1	1.2	15	50	100	1		
स्त्री	भारी कार्य	3000		0.5			1.5	1.7	20					
	गर्भावस्था													
	(उत्तरार्ध)	+300 +10			40	750 3000	+0.2	+0.2	+2	50	150-300	1.5		
	स्तन्य काल (एक वर्ष तक)	+700 +20		1.0	30	1150 4600	+0.4	+0.4	+5	80	150			

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
I	0-6 मास तक	120/kg	2318k/g		10 mg/kg	400	---							
	7-12 मास तक	100/kg	1815/kg	0.5 से		300	1200							
क	1 वर्ष	1200	17	0.6				0.6	0.7	8				
	2 वर्ष		18				1000	0.8	0.8	10				
	3 वर्ष		20	0.4 से				0.9	1.0	12				
	4 से 6 वर्ष	1500	22	0.5	15 20	300	1200	1.0	1.2	14				
	7 से 9 वर्ष	1800	33			400	1600				30 से	50 से	0.5 से	
	10 से 12 वर्ष	2100	41	0.6		600	2400	1.3	1.4	17	50	100	1.0	
	13 से 15 वर्ष लड़के	2500	55	0.7	25	750	3000	1.1	1.2	14				
	15 वर्ष लड़कियाँ	2200	50		35									
	16 से 18 वर्ष लड़के	3000	60	0.5 से	25	570	3000	1.5	1.7	21				
	18 वर्ष लड़कियाँ	2200	50	0.6	35			1.1	1.2	14				

सन्तुलित आहार

पूर्ववर्ती पृष्ठों में, मानवीय पोषण के लिए, विभिन्न पोषकतत्वों के महत्त्व पर विचार किया गया है। अब हम उन आहार-योजनाओं पर विचार करेंगे जो इन आवश्यक पोषक-तत्वों को हमें अभीष्ट मात्राओं में तथा यथेष्ट अनुपातों में दे सकेंगे। 'सन्तुलित आहार' वह है जिसमें भिन्न-भिन्न प्रकार के खाद्य ऐसी मात्राओं और अनुपातों में हों जिनसे कैलोरी, खनिज, विटामिन तथा अन्य पोषक द्रव्यों की भाँति यथेष्ट रूप से पूरी हो सकें और जिसमें अल्पकालिक दुर्बलता को तुलना करने के लिए कुछ अतिरिक्त पोषक-तत्वों का थोड़ा सा प्रावधान भी किया गया हो। ऐसे भोजनों को जो सामान्यतया भारतीय आहारों के अंग होते हैं ध्यान में रखते हुए हमने भारतीय जनता के विभिन्न वर्गों के लिए, सन्तुलित आहार प्रस्तावित किए हैं। इन आहारों का संगठन 3, 4, 5 और 6 नम्बर की तालिकाओं में दिया गया है।

तालिका सं० 3

वयस्क पुरुष के लिए संतुलित आहार

	स्थानबद्ध कार्य		हल्का कार्य		कठिन कार्य	
	आकाहारी (ग्राम)	भासाहारी (ग्राम)	आकाहारी (ग्राम)	भासाहारी (ग्राम)	आकाहारी (ग्राम)	भासाहारी (ग्राम)
आटा	400	400	475	475	650	650
दालें	70	55	80	65	80	65
हरे पत्तेवाली सब्जियाँ	100	100	125	125	125	125
गाय सब्जियाँ	75	75	75	75	100	100
कढ़ी और मूल	75	75	100	100	100	100
फल	30	30	30	30	30	30
दूध	200	100	200	100	200	100
बसा तथा तेल	35	40	40	40	50	50
मास और मछली	—	30	—	30	—	30
अण्डे	—	30	—	30	—	30
शर्करा तथा गूद	30	30	40	40	55	55
मूँगफली	—	—	—	—	50	50*

*मूँगफली के स्थान में 30 ग्रांम बसा तथा तेल सम्मिलित किए जा सकते हैं।

ययस्क स्यो के लिए सन्तुलित आहार

	स्थानवत्त वायं		हृत्ता वायं		नठिन वायं		मतिरिक्त मात्राए	
	मासाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	मर्मकालीन (ग्राम)	स्तन्यकालीन (ग्राम)
आवाग	300	300	350	475	475	475	50	100
दाने	60	45	70	55	70	55	—	10
हरे पत्ते वाली सन्दिवा	125	125	125	125	125	125	25	25
साय सन्दिवा	75	75	75	75	100	100	—	—
कर तथा भून	50	50	75	75	100	100	—	—
पप	30	30	30	30	30	30	—	—
दूध	200	100	200	100	200	100	—	125
बगों तथा तेल	30	35	35	40	40	45	—	15
सर्करा और गुड	30	30	30	30	40	40	10	20
मग तथा मछली	—	30	—	30	—	30	—	—
सब्जे	—	30	—	30	—	30	—	—
मूंगफली	—	—	—	—	*40	40	—	—

* मूंगफली के स्थान में प्रतिरित 25 ग्राम वसा तथा तेल सम्मिलित किए जा सकते हैं।

तालिका II. 5
बालकों के लिए संतुलित अहार

	स्कूल न जाने वाले बालक				स्कूल जाने वाले बालक			
	1-3 वर्ष		4-6 वर्ष		7-9 वर्ष		10-12 वर्ष	
	शाकाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	शाकाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	शाकाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	शाकाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)
खाद्यान्न	150	150	200	200	250	250	320	320
दालें	50	40	60	50	70	60	70	60
हरे पत्तेवाली सब्जियाँ	50	50	75	75	75	75	100	100
ग्रन्थ सब्जियाँ								
फल तथा मूल	30	30	50	50	50	50	75	75
फल	50	50	50	50	50	50	50	50
दूध	300	200	250	200	250	200	250	200
बत्ताए तथा तेल	20	20	25	25	30	30	35	35
मांस और मछली	—	30	—	30	—	30	—	30
घण्टे	—	—	—	—	—	—	—	—
गुड़ और चर्करा	30	30	40	40	50	50	50	50

किसी अवस्था के लड़कों तथा लड़कियों के लिए संतुलित आहार

	सबके		लड़कियाँ	
	13 से 15 वर्ष		16 से 18 वर्ष	
	मासाहारी (ग्राम)	शाकाहारी (ग्राम)	मासाहारी (ग्राम)	शाकाहारी (ग्राम)
खाद्यान्न	430	430	450	450
दालें	70	50	70	50
हरे पत्तेवाली सब्जियाँ	100	100	100	100
अन्य सब्जियाँ	75	75	75	75
गन्ना तथा मूल	75	75	100	100
फल	30	30	30	30
दूध	250	150	250	150
मसाला और तेल	35	40	45	50
मांस और मछली		30		30
अण्डे		30		30
शर्करा और गुठ	30	30	40	40
मृगफल			50*	50*
				350
				50
				150
				75
				75
				30
				150
				40
				30
				30
				30

* मृगफलों के स्थान में बरसा तथा तेलों की प्रतिस्ति 30 ग्राम मात्रा आहार में सम्मिलित की जा सकती है।

तालिकाओं में प्रदर्शित आहार सघटन सारे ही आवश्यक पोषण तत्वों की पूर्ति करते हैं और अधिकांश उपभोक्ताओं को स्वस्थ हालत में रखते हैं। तो फिर, इस अवस्था में यह विचार करना प्रसंगानुकूल होगा कि उपरोक्त आहारों में प्रस्तावित खाद्य-पदार्थों का प्रत्येक वर्ग किस प्रकार से विभिन्न पोषक-तत्वों की दैनिक आवश्यकताएँ पूरी करता है।

खाद्यान्न

चावल, गेहूँ और मोटे अनाज (ज्वार, बाजरा, रागी इत्यादि) भारत के मुख्य खाद्यान्न हैं। वे कैलोरी-प्राप्ति के सस्ते से सस्ते साधन हैं। भारत के अधिकांश जन समूह का आहार द्वारा ये 70 से 80%, तथा कैलोरी प्रदान करते हैं। आहार में खाद्यान्नों की ही प्रधानता होने के कारण ये खाद्यान्न भारतीय सामान्य आहार के पोषिक तत्वों के महत्वपूर्ण साधन हैं। अधिकतम खाद्यान्नों में 6 से 12% तक प्रोटीन होते हैं और घाम तौर पर, ये खाद्यान्न-प्रोटीन आशिक रूप में आवश्यक एमीनो-एसिड लायसीन-हीन होते हैं, जिससे प्राटीन गुण सीमित रह जाता है। परन्तु, चावल का प्रोटीन अन्य खाद्यान्न-प्राटीनों की अपेक्षा, लायसीन की दृष्टि से अधिक अच्छा होता है और इसी कारण चावल का प्रोटीन बढिया बिस्म का होता है।

अनाजों में बहुधा खनिज पदार्थों की कमी होती है और चावल में तो खास तौर से दो महत्वपूर्ण खनिज कैल्शियम और लोह बहुत ही कम होते हैं। परन्तु, रागी में ये खनिज बहुतायत में पाये जाते हैं—विशेष रूप से कैल्शियम और आहार में इस मोटे अनाज का पर्याप्त माना में समावेश आहार की कुछ खनिज अपूर्तियों को पूरा करने में बहुत अंश तक सहायता पहुँचाना है। बाजरा भी लाहू का एक उत्तम साधन है।

समूचे अनाज के दाने 'B-विटामिन' के उत्तम स्रोत हैं, विशेषकर थायमिन और निकोटिनिक एसिड के। चूँकि ये विटामिन अनाज के दाने के बाहरी भूसी वाले पत्ता में होते हैं इसलिए इनमें तैयार की गई वस्तुओं का विटामिन-मान कम होता पर निर्भर है कि इन अनाजों के बाहरी पतें किस हद तक अलग किए गए हैं। खास तौर से कच्चे चावल के विषय में तो त्रिनली ही अधिक कुटाई और सफाई होगी उनका ही अधिक उसके विटामिन भाग का ह्रास होता जायेगा। यही कारण है कि बहुत अधिक माफ किए हुए चावल में विटामिन बहुत ही कम होता है। इसके विपरीत सेला चावल (अर्थात् आधे उबाले हुए) में थायमिन की विशिष्ट मात्रा बनी रहती है, क्योंकि आधे उबालने की क्रिया में धान को या तो भाप द्वारा या पानी में उबालने से उसका विटामिन दाने के अन्दर वाले हिस्से में संचित हो जाता है। इस प्रकार कुटाई और सफाई के पश्चात् भी चावल दाने का 'विटामिन' विशिष्ट मात्रा में सुरक्षित बना रहता है।

पीले रंग की मकई को छोड़ कर, जिसमें कुछ अंशों में कैरोटीन होता है, खाद्यान्न, सामान्यतया विटामिन-A सक्रियता और विटामिन-C से रहित होते हैं।

दालें

दालें (अथवा फलीवाले धान्य) में प्रोटीन अधिक होते हैं। जिन आहारों में मांस का भोजन केवल थोड़ी ही मात्रा में हो, वहां दालें ही प्रोटीन का एक महत्वपूर्ण साधन होती हैं। परन्तु, दालों के प्रोटीन सापेक्षतया घटिया जैविक मान के होते हैं क्योंकि उनमें आवश्यक एमिनो-एसिड, मिथियोनिन की अपूर्णता होती है। दाल खाना में तो ट्रिप्सोफेन की भी कमी होती है। ता भी, दाल-प्रोटीनो में लाईसीन प्रचुर मात्रा में होता है और इसलिए वे खाद्यान्न-आहारों के लिए एक अच्छे पूरक द्रव्य का कार्य करते हैं। धनाजा की साईसीन-र्यूनना दालों की लाईसीन से पूरी कर दी जाती है और इस प्रकार दाल रोटी वाले आहारों का समग्र जैविकीय मान बेहतर बिस्म का होता है।

दैनिक आहार में दालें जिन मात्रा में खाई जाती हैं उस मात्रा में उनमें अधिक खनिज पदार्थ प्राप्त नहीं होते। दालें पदार्थों का एक बढ़िया साधन नहीं माना जा सकती तथापि वे B विटामिनो का एक उत्तम स्रोत हैं विशेष रूप से थायामिन और फॉलिक-एसिड का सुझाई हुई दालों में विटामिन-C बिस्म साध्यक मात्रा में विद्यमान नहीं होता, किन्तु जब उनका अकुरीकरण कर लिया जाता है, तो विटामिन-C साध्यक मात्रा में बढ़ जाता है। अतः अकुरीकृत दालें, विशेषतया अकुरित मूग औरचना इस विटामिन का उत्तम साधन बन जाती है।

काष्ठफल तथा तिलहन

दालों की भांति, गिरीदार काष्ठफल और तिलहन भी प्रोटीन के उत्तम साधन हैं और इसके अतिरिक्त उनमें बसा भी होती है। अतः उनमें कैलोरी-ऊर्जा की भी प्रचुरता होती है। देश में उत्पादित तिलहन प्रायः खाने वाले तेलों के निर्यात में प्रयुक्त होते हैं और पीछे से बची हुई खली मूल बीज की अपेक्षा और भी अधिक प्रोटीन-समृद्ध होती है। अभी कुछ समय पहले तक खली मानव भोजन में प्रयुक्त नहीं होती थी क्योंकि अभी तक तेल के निवासने की रीतियाँ इतनी अच्छी नहीं थी कि स्वास्थ्यप्रद खली उत्पन्न कर सकें। इसके अतिरिक्त, देसी कोल्हूओं से तेल पूर्ण रूप से नहीं निकाला जा सकता। जो तेल खली में रह जाता है वह कालान्तर में विकृतगन्धी हो जाता है और अनिश्चित महक देने लगता है तथा सग्रह करने की अतिरिक्त समस्याएँ उपस्थित कर देता है। परन्तु पिछले कुछ वर्षों से बड़े-बड़े कारखानों में तेल पेलने के उन्नत तरीके प्रयोग में लाए जाते हैं और इससे साफ खली पैदा होने लगी है जो अनिश्चित

महक से प्रायः रहित होती है। खली का घाटा अपने मूल रूप में अनेक प्रकार के मनुष्यों के खाने के प्रयोग में लाया जा सकता है और तेल निष्कर्षण के पश्चात् खली का घाटा से प्राचीन विगुना का उत्पादन के लिए भी रीतिया मौजूद हैं।

धनस्पति जात अथवा प्राचीन की भांति तिनहन के प्राचीन भी जैविकीय मान में हान स्तर के हाते हैं क्योंकि उनमें एमीना एसिड मियथानिन की सापेक्ष अपूर्णता हाता है और मूगफली के प्रोटीन का विग्रह से मियथानिन हीन हाते हैं। परन्तु जिजली (तिल) के प्रोटीन उच्च एमीनो एसिड के सम्बन्ध में बढ़िया हाते हैं और इसा प्रकार सूरजमुखा का बीज के प्राचीन भा हाते हैं।

प्राचीन के अतिरिक्त तिलहन में B कम्प्लेक्स विटामिन के भी बढ़िया साधन हाते हैं। विग्रह रूप से मूगफली में ता। थायमिन और निवोटिनिक अम्ल प्रचुर मात्रा में हाता है।

ससार के विभिन्न भागों में किए गये पिछले कुछ वर्षों के अनुसंधानों से पता चलता है कि अनेक खाद्य पदार्थों का भंडारण यदि सही और अस्वास्थ्य कर दगाघा में किया जाय तो वे फफूंदी से संक्रमित हो जाते हैं। इन फफूंदियों में कुछ तो जीव विष उत्पन्न करने लगती हैं जो स्वास्थ्य के लिए निम्नपात्रक रूप से हानिकारक होते हैं। सामान्य तौर से मूगफली के एराजिनम फेनेस नामक फफूंद से ग्रस्त होने की सम्भावना रहती है। उक्त फफूंद ऐफल्टाक्सिन जीव विष पैदा करता है और यह जीव विष अनेक प्रयोगात्मक प्राणियों के यकृत की जिन में बदल भी शामिल हैं क्षति पहुंचाता हुआ पाया गया है। वैश्व स्वास्थ्य और निरोग मूगफली ही भोजन के रूप में बेनी चाहिए और जब तेल निष्कर्षित खली का प्रयोग करना हो तो यह अवश्य देख लेना चाहिए कि उसमें स्वीकृत सुरक्षित और अनुमेय मात्राओं से अधिक ऐफल्टाक्सिन का भण्डारण नाहीं है।

पत्त वाली हरी तरकारियां

भिन्न भिन्न प्रकार की हरी पत्तियां जैसे पानक चौलाई मेथी राजन की पत्तियां पुदीना इत्यादि सारे देश में तरकारियां के रूप में उपयोग में आती हैं। उनमें अधिकतम सल्फ्यूर कैल्शियम लौह कैरोटीन विटामिन C राइबो फ्लेविन और फोलेट एसिड के बढ़िया स्रोत हैं। आये तरकारियां सामान्य स्वास्थ्य का बनाय रखने और उसको बढ़ाने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों के सस्ते साधन हैं। हमारे देश में इन पोषक तत्वों की कमी साधारणतया सभी जगह पायी जाती है। इसलिए गाकवाटिकाया तथा पाठाला का बगीचा में हरी पत्ती वाली तरकारियां की खेती करने के लिए प्रोत्साहन देना चाहिए। इस प्रकार की तरकारियां के पर्याप्त मात्राओं में उपयोग की प्रणाली विशेषतः गर्भवती और दूध पिलाने वाली स्त्रियां और बालकों में जागृत करनी चाहिए।

मूल और कन्द की तरकारियाँ

कद और मूल वाली तरकारियाँ के वर्ग में आने वाले कुछ मुख्य-मुख्य खाद्य-पदार्थ टैपियोका, आलू, शकरकन्द, गाजर, रतालू, जिमीकन्द, कचासू तथा अरबी हैं। इन सब में कार्बोहाइड्रेट की प्रचुरता होती है और इसलिए ये मुख्यतः ऊर्जा प्रदान करते हैं। गाजर और पीले रंग वाली शकरकन्द जैसे खाद्य कैरोटीन-प्रधान भी होते हैं, और आलू जैसे खाद्य में विटामिन-C अधिक मात्रा में पाया जाता है। टैपियोका जैसे कुछ कन्द-मूल, जिनका उपयोग केरल प्रदेश में सामान्य रूप से किया जाता है, प्रति एकड़ भूमि में इतने अधिक पैदा होते हैं कि खाद्यान्तों के अभाव काल में, इन्होंने आपात या दुर्भिक्षकालिक भोज्य पदार्थों का काम दिया है।

अन्य तरकारियाँ

ये तरकारियाँ ऐसी हैं जो पत्ते वाली या जड़ वाली तरकारियों के वर्ग में नहीं आतीं। इस प्रकार की अनेक तरकारियाँ, जैसे बैंगन, भिण्डी, सेम, भिन्न-भिन्न प्रकार के कद्दू (लीकी, टिंडा, करेला, तोरई,) इत्यादि आहार में विभिन्नता तथा रुचि लाने के लिए खायी जाती हैं। इनमें से कुछ तरकारियाँ विटामिन तथा खनिज पदार्थों के भी अच्छे साधन हैं।

फल

सामान्य तौर पर, फल विटामिन-C के अच्छे स्रोत हैं, और आमला तो विशेष रूप से इस विटामिन का भण्डार है। आम और पपीता जैसे पीले रंग के फलों में विटामिन-C के अतिरिक्त कैरोटीन भी होता है। खजूर, छुहारा, किशमिश और मुनक्का जैसे सूखे फलों में तोह होता है। आम तौर से प्रयोग में आने वाले केले जैसे फल में कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में होता है, और इस कारण यह फल ऊर्जा भी प्रदान करता है।

यदि हमें पत्ते वाली शाक-सब्जियाँ पर्याप्त मात्राओं में आहार में सम्मिलित कर लें तो फलों की जरूरत बहुत कम रह जाती है।

दूध तथा दूध से उत्पाद

दूध छोटी बच्चों तथा बान्सी का प्रादुर्भाव भोजन है, और बयस्कों का एक उत्तम पराग आहार है। इसमें बटिया किण्व के प्रोटीन होते हैं तथा अन्य पाचक तत्व भी उचित अनुपात में पाए जाते हैं। इस प्रकार दूध एक पूर्ण भोजन है। परन्तु विटामिन-C और तोह के सम्बन्ध में दूध अपूर्ण होता है। केवल कुछ मामूली अपवादों को छोड़कर विभिन्न जानवरों के दूध की पोष्टिक महत्ता,

कुल मिलाकर एक ही बनी जा सकती है। स्त्रियों के दूध में अधिकतर लैक्टोस (दुग्ध शर्करा) होता है और भैंस के दूध में गाय के दूध की अपेक्षा बड़ा अधिक होता है। गाय का दूध में स्त्रियों के दूध में प्राग्नि अधिक होता है। दूध के मौलिक पापक तत्त्व उसमें समस्त उत्पादों में अधिकतम मात्रा में सुरक्षित बने रहते हैं यदि हम इसे ठीक ढंग से निबालकर न पैं। उदाहरण के लिए दही दूध का एक बहुत ही अच्छा प्रकार है जो भारत में बहुत अधिक प्रयोग में लाया जाता है। उसमें समस्त व्यावहारिक प्रयोजनों के लिये सभी पापक गुण विद्यमान होते हैं जो दूध में पाए जाते हैं। सुखाये हुए दूध की पापक तत्त्वना लगभग बंदी ही होती है जैसी कि निराद्विता में धारित दूध की।

मिनरल और आयुधों के व्यक्तियों के लिए दूध का आवश्यकताएँ सतुलित आहारों के सुभाव में अत्यंत ही गहरी हैं (ता लका 3 में 6)। ये मिलाये निम्न अवस्था हैं किंतु देना में प्रति व्यक्ति दूध की निम्न उपयुक्तता को देखते हुए ही ये आंकड़े व्यावहारिकता के आधार पर प्रस्तुत किये गये हैं। भोजन योजना में हमारा लक्ष्य इन आंकड़ों से कहीं अधिक ऊँच आंकड़ों की प्राप्ति होना चाहिए। अधिक उन्नत देना में और हमारे देना में कुछ क्षति में भी, दूध की प्रति व्यक्ति दैनिक खपत लगभग 600 मि. लि. है। दूध खपन के सामान्य स्तरों का ऊँचा करने के लिए नये ढंगों में ज़रूरत प्रयत्न किए जाने चाहिए और इस समय जो दूध उपलब्ध है उसका गुणवत्ता बचाने वाली सभी और दूध पिलाने वाली स्त्रियों की आवश्यकताओं को पूर्ण में लगाया जाना चाहिए।

शर्करा तथा गुड़

स्वाद का बढ़ाने के लिए पका तथा अन्य खाद्य पदार्थों में मिठास लाने के लिए शर्करा और गुड़ का प्रयोग करते हैं। ये मुख्यतः ऊर्जा के साधन हैं यद्यपि गुड़ में ऊर्जा के अतिरिक्त लोह भी होता है।

घसा और तेल

आहार में काम आने वाली घसाएँ मुख्यतः घी तथा अन्य नाना प्रकार के वनस्पति तेलों में पायी जाती हैं और कभी कभी हाइड्रोजनीकृत वनस्पति-तेल से भी प्राप्त होती हैं। घसा चाहे किसी भी प्रकार की हो समस्त तेल और चिकनाइयाँ हमें ऊर्जा की एक ही मात्राएँ देती हैं। हमारे आहार में वनस्पति तेल आवश्यक रूप से 15 ग्राम प्रतिदिन के हिसाब से सम्मिलित किए जाने चाहिए जिससे हमारे शरीर को आवश्यक घसा अम्लों की उचित मात्राएँ प्राप्त होती रहें। वनस्पति तेल विशेषतः करवी का तेल बहुमस्तुष्ट घसा अम्लों से भरपूर होते हैं।

मांस खाद्य

मांस भोजनों यथा मछली और मांस में उच्च जैविक-मान के प्रोटीन और विटामिन की प्रचुरता होता है। विशेषतः विटामिन-B₁₂ तो केवल जन्तु-जन्य भोजनों में ही होता है, वनस्पति-खाद्यों में नहीं। मांस-खाद्यों में, सामान्यतः विटामिन-A नहीं होता परन्तु यकृत इसका अपवाद है क्योंकि यकृत में A-विटामिन प्रचुरता से मिलता है। मछली कैल्शियम का एक उत्तम स्रोत है, विशेष करके छोटी किस्म की मछलियाँ जो सावुत ही खायी जाती हैं।

अण्डे

अण्डा विटामिन-C को छोड़ कर अन्य सब पोषक तत्वों का साधन है। अण्डे की प्रोटीन, पूर्ण प्रोटीन' मानी जाती है, और उसके उच्च जैविक मान तथा पचनीयता के कारण अण्डे की प्रोटीन पोषण कार्य में अन्य प्रोटीनों की तुलना में प्रामाणिक प्रोटीन मानी जाती है। विभिन्न प्रकार के पक्षियों के अण्डे भी पोषण-मान में इसी प्रकार के होते हैं। परन्तु कच्चे अण्डे के सफेद भाग में एक प्रकार की प्रोटीन होती है जिसे एबीडीन कहते हैं और जो विटामिन बायो-टिन को शरीर के लिए अप्राप्त बना देती है। बतल के अण्डे की सफेदी में इसके प्रभाव का और द्रव्य होता है जिसे ट्रिप्सिन-सदमक कहते हैं, यह प्रोटीन पर ट्रिप्सिन की क्रिया को रोकता है। अण्डे को गर्म करने से, या उबालने से यह दोना हो तत्त्व एबीडीन तथा ट्रिप्सिन-सदमक नष्ट हो जाते हैं।

अचार, घटनी तथा मसाले

ये महामयक खाद्यपदार्थ मुख्यतः व्यञ्जनों को स्वादिष्ट बनाने में प्रयुक्त होते हैं। मिर्च और घनियाँ कैरोटीन के अच्छे साधन हैं। हरी मिर्च, विटामिन-C और हल्दी तथा इमली लोह के अच्छे स्रोत हैं। चूँकि मिर्च मसाले बहुत थोड़ी मात्रा में खाये जाते हैं, इसलिए वे आहार के पोषणिक मान को विशेष रूप से नहीं बढ़ाते हीन और सहस्रानु जैसे कुछ मसालों में ऐसे सक्रिय तत्त्व पाये जाते हैं जो प्रातों में सञ्चालन पंदा करने वाले जीवाणुओं की वृद्धि का सदमन करते हैं।

सत्पन का खाद्य पदार्थों के पोषितिक-मान पर प्रभाव

फलों और सब्जियों या घटनी में प्रयोग होने वाली कुछ पत्तीदार सब्जियों को छाछर प्रायः सब खाद्यपदार्थ पकाने के बाद उपयोग में लाये जाते हैं। यथापेक्ष, किसी भी खाद्यपदार्थ का पोषितिक मान उसकी पकाई हुई वस्तु पर प्राप्ति चाहिए, अर्थात् उस दशा में जिसमें हम उसका उपयोग करते हैं, न कि उसकी बच्ची हासत में। परन्तु पाकशास्त्र-सम्बन्धी आचरण राज्य भर में, जिसे-

जिले में और यहाँ तक कि घर-घर में अपने-अपने ढंग के होते हैं। इससे प्रति-रिक्त इस विषय पर मुख्यस्थित अनुसंधान कार्य की रिपोर्टें भी अर्पित हैं। इसलिए, यहाँ पर केवल मोटी-मोटी बातों का उल्लेख किया जाता है। भोजन को पकाने में निम्नलिखित विधियाँ में से किसी एक का प्रयोग करना पड़ता है; सित्त-विधि जिसमें खाद्यपदार्थों को उबालकर या वाष्पीकरण द्वारा पकाने हैं, और शुष्क-विधि जिसमें पदार्थों को तलकर भूनकर या सेककर पकाते हैं। शुष्क विधि की अपेक्षा सित्तविधि में पदार्थों के गुण अधिक मात्रा में नष्ट हो जाते हैं। गरम करने और पकाने से खाद्यपदार्थों के पोष्टिक मान पर इतना अधिक प्रभाव नहीं पड़ता जितना कि प्रायः समझा जाता है।

सामूची पकाने से भनाजो, दाला और गोश्त स्थित बसा प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेटों में कोई कमी नहीं आती। परन्तु तरकारियाँ या पानी में उबालने से प्रोटीन की हानि हो सकती है, विशेषरूप से जब पाक क्रिया में नमक का प्रयोग किया गया हो तथा पकाने वाले जल को फेंक दिया गया हो। पकाने वाले पानी को फेंकने से निक्षालन घटता हुआ रह जाता है, विशेषरूप से सोडियम पोटैशियम और कलोरीन की। इसलिए, यह उचित होगा कि या तो कम से कम पानी उबालने के लिए लिया जाय या फिर बचा हुआ पानी शोरबा या सूप बनाने के लिए प्रयोग में लाया जाय। पकाने की सित्त-विधि या शुष्क विधि में बन्द बानी तरकारियों के पापक गुण बहुत कम नष्ट होते हैं क्योंकि ऐसी अधिकतम तरकारियों का बाहरी छिलका उनके पोष्टिक तत्वा का अपक्षालन से बचाता रहता है। अतः उनको छिलके समेत ही पानी में उबानना अधिक अच्छा है। इसके प्रतिरिक्त पकाने से बहुत समय पहले तरकारियों को काटना या छीलना उचित नहीं है। जहाँ तक संभव हो सके, उन्हें बड़े-बड़े टुकड़ों में काटना चाहिए तथा पानी में डालने से पूर्व उमें उबलता हुआ गर्म कर लेना चाहिए। उन्हें इतने कम समय तक पकाना चाहिए जितना संभव हो सके। पकाने वाला पानी पारदा हरीयों के काम में लेना चाहिए। तरकारियों को केवल भाप क्रिया से पकाने पर निक्षालन के कारण हानियाँ कम होती हैं। पकाने से पूर्व धाने-भादि की शारीरिक क्रिया में ही खनिज लवणों तथा विटामिन का कुछ न कुछ नुकसान तो हो ही जाता है। पकाने से पहले चावल को बहुत से पानी में तीन चार बार धोना श्रेष्ठियों के लिए एक सामान्य प्रथा है। धान से खनिज लवणों का बहुत सा अंश पानी में निकल जाता है, यहाँ तक कि पकाने में नष्ट हुए भाग की अपेक्षा धोने में नष्ट हुए भाग की मात्रा अधिक होती है। घटिया किस्म के चावल को अच्छी किस्म के चावल की अपेक्षा कई बार धोना पड़ता है जिससे खनिज लवणों का ह्रास हो जाता है तथा B-विटामिन भी, विशेषरूप से थायामिन और निकोटिनिक अम्ल 40 प्रतिशत के लगभग नष्ट हो जाते हैं। चावल के माद या राई (चावल पकाने के बाद छानने के रूप में निकाला हुआ फालतू

पानी) में भी विटामिनो का कुछ न कुछ अंश चला जाता है। इस मांड में मिनज लवणों और विटामिनो का कुछ न कुछ भाग जो चावल की वास्तविक अवस्था में उपस्थित था, अवश्य निकल जाता है तथापि मांड का पोषिक गुण इतना अधिक नहीं होता जितना कि हम लोग प्रायः मान बैठे हैं। अच्छा तो यह हो कि हम चावल को तभी धोए जब आवश्यक समझा जाय, और कम से कम पानी में धोए। इसके अलावा चावल को पानी की इतनी मात्रा में पकाए कि वह ठीक पूरी पक जाय और सारा पानी चावल सोख ले जिससे मांड निकालना न पड़े।

पकाने से खनिज लवणों की अपेक्षा विटामिनो की अधिक हानि होती है, विशेष करके उन विटामिनो की जो जल में घुलनशील वर्ग के होते हैं। खाद्य पदार्थों को पानी में पकाने से A-विटामिन या कैरोटीन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। परन्तु उबले बर्तन में तलने से या आग पर भूने से इस विटामिन की भारी क्षति पहुँच सकती है। चिप्स इत्यादि तैयार करने में, जब तरकारियों के टुकड़े तुरन्त गर्म, गहरे तेल में थोड़े समय में ही तल लिए जाते हैं, तो विटामिन-A की हानि कदाचित् इतनी अधिक नहीं होती।

पकाने से थायमिन की क्षति कुछ तो पकाने के दौरान और कुछ पकाने के पानी में इस विटामिन के घुल जाने से हो सकती है। यदि अधिक मात्रा में पानी प्रयोग में लाया जाय और पकाने वाला पानी बाद में फेंक दिया जाय तो 50 प्रतिशत तक इस विटामिन की हानि हो सकती है। इसके अतिरिक्त, यदि खाने का सोडा मिला दिया जाय, जैसा कि दालों को आसानी से पकाने के लिए प्रथवा दाल के रंग को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है, तो थायमिन का अधिकतम भाग नष्ट हो जाता है।

इसके विपरीत, यदि हमली जैसा कोई द्रव्य जिसमें अम्लता अधिक हो, मिला दिया जाय, तो वह विटामिनो पर परिरक्षण का काम करता है। विशेष रूप से, विटामिन C जो जल विलेय होता है और आसानी से ऑक्सीकृत हो जाता है, उबलते हुए पानी में निक्षालन से नष्ट हो जाता है। यह विटामिन पकाने तथा खाने के मध्यकाल में भी नष्ट होता रहता है। पत्ते वाली तरकारियों को उबने से बन्द पात्र में जिसमें कम से कम हवा लग सके, और कम से कम पानी में पकाना अधिक अच्छा होगा। पकाई हुई वस्तु को जितनी ही जल्दी खा लिया जाय उतना ही अच्छा होता है। बहुत रा घरा में पकाने के तुरन्त बाद में भाज्य पदार्थ शायद ही खाया जाता हो इसलिए विटामिन-C का साधन रूप बाई कच्चा फल या पच्ची तरकारी (मलाद) आहार में सम्मिलित कर लेनी चाहिए। दूध विटामिन-C का एक घटिया साधन है और इस विटामिन का एक बड़ा अंश उबालने से नष्ट हो जाता है। प्रचलित रीतियाँ के अनुसार अण्डे को पकाने में उसके पोषिक गुण पर कम असर होता है।

अभी हाल में जानवरा पर किए गए परीक्षणों से पता चला है कि यदि

बसा या तेल की बार-बार तलने के काम में तपाया जाए तो वह बसा या तेल थोड़ा विषैला हो जाता है।

भोजन पकाने के कई लाभदायक परिणाम होते हैं। इससे कई खाद्य पदार्थों में सुन्दरता आ जाती है, उनमें नए-नए स्वाद आने लगते हैं, वे स्वादिष्ट बनकर मूल्य की भावना को जागृत कर देते हैं। खाद्यपदार्थों में उपस्थित कई हानिकारक बीमारी पैदा करने वाले जीवाणु पकाने से नष्ट हो जाते हैं और भोजन आसानी से पच जाता है। उदाहरण के लिए, भनाज के दानों में उपस्थित स्टार्च एक मजबूत सेलुलोज भित्ति से घिरा होता है। मुंह में चबाने से इस भित्ति को विदीर्ण करना संभव नहीं और पाचक रस स्टार्च तक नहीं पहुंच सकते। जब दाने पकाये जाते हैं, तो गर्मी स्टार्च को फुला देती है और कोशिका भित्ति फट जाती है। इस प्रकार स्टार्च तथा अन्य पोषक तत्व जो भनाज के दानों में विद्यमान थे वे पचाने वाले एन्जाइमों के संपर्क में आसानी से आ जाते हैं। पकाने से मांस अधिक मुलायम हो जाता है और चबाने योग्य बन जाता है। B-वर्ग का एक विटामिन 'बायोटिन' घण्टे की जर्दी में अच्छी मात्रा में होता है, परन्तु घण्टे के द्रव्य भाग में एक अन्य द्रव्य 'एबीडिन' नामक होता है जो बायोटिन की निष्क्रिय बनाने में समर्थ होता है। जब घण्टा पकाया जाता है, तो 'एबीडिन' पूर्ण रूप से नष्ट हो जाता है, जिससे 'बायोटिन' शरीर के लिए प्राप्य बन जाता है। इसी तरह से कुछ दालों और फली-दानों—यथा सोयाबीन और काला चना—और बतख के घण्टों में कुछ द्रव्य होते हैं जो इन खाद्य पदार्थों में उपस्थित प्रोटीन का शरीर में स्थित एन्जाइम ट्रिप्सिन द्वारा हضم करने में बाधा डालते हैं। पकाने के दौरान ये ट्रिप्सिन सक्षमक नष्ट हो जाते हैं और इस प्रकार पकाने की क्रिया इन खाद्यों की प्रोटीन का सुपाच्य बना देती है। कई खाद्य पदार्थों में प्रोटीन का जैविक मान पकाने की भांति मामूली गर्म करने से ही उन्नत हो जाता है।

परन्तु, खाद्य पदार्थों को बहुत ज्यादा गर्म करने से उनके प्रोटीन के पोषिक-मान पर विपरीत प्रभाव पड़ता है, क्योंकि प्रोटीन स्थित कुछ ऐमिनो-एसिड शरीर के लिए अप्राप्य बन जाते हैं। इसका प्रतिरिक्त कुछ संकराएँ—यथा ग्लूकोस और लैक्टोस—कुछ ऐमिनो-एसिडों के साथ (विशेषतया लॉयसीन के साथ) समिश्र अवस्था में बन लेती हैं, और पाचन-क्षेत्र में इन समिश्र अवस्था में प्रोटीन-विभाजक एन्जाइमों का असर नहीं होता। इसलिए बहुत अधिक अथवा बहुत कम अवस्था में इन खाद्यों की गर्म करना विज्ञित है, खास तौर से, जब गुड जैसे द्रव्य उनके बनाने में प्रयोग किए गए हों। दीर्घकाल तक संचित किए गए खाद्य पदार्थों पर एक तरह का मुरापन दखने में आता है। इसका कारण भी ऐमिनो-एसिडों और कार्बोहाइड्रेटों का समिश्र बनना ही है। दूध-पाउडर को तो खास तौर पर 'भनाज' स्थानों में रखना चाहिए, क्योंकि उसमें मुरापन आ जाने की संभावना होती है जिससे प्रोटीन के पोषिक गुणों की हानि हो सकती है।

तरकारियों के काटने में लोहे के चाकू का प्रयोग और तलने में लोहे के सड़े या बड़ाही का इस्तेमाल आहार के लोहाय में वृद्धि करता पाया गया है, यद्यपि यह ज्ञात नहीं हुआ है कि किम सीमा तक यह लोहा क्षरीर-नियामक दृष्टि से प्राप्य होता है।

आहार और उनकी व्यावहारिक सुधार

आहार-सर्वेक्षण प्रायः घर-घर में जाकर किए जाते हैं, और इन सर्वेक्षणों में जोतन की खपत, परिवार-सदस्यों की मर्यादा तथा उनकी आयु और लिंग, परिवार की मासिक आय इत्यादि के विषय में सूचना एकत्रित की जाती है। इस प्रकार प्राप्त आंकड़ों के आधार पर उस परिवार के एक वयस्क मूलित द्वारा खपत किए गए पोषिक तत्वों का अनुमान लगाया जा सकता है। यदि आवश्यकता हो तो आहार में संशोधन करने का सुझाव दिया जा सकता है। परन्तु आहारों में संशोधन कराने के प्रयत्न सम्भवतः परिवार की आमदनी के कारण सीमित रह सकते हैं। यदि आदमं प्राप्त न हो सके, तो जो कुछ भी आर्थिक दृष्टि में संभव हो उसी के लिए प्रयत्न करना चाहिए। हमारे देश में मसूरे प्राच्य पदार्थों के चुनने की बहुत बड़ी गुंजाइश है जिसकी वजह से, तथा खाद्य द्रव्यों के समझदारी के साथ प्रयोग में हमें आहारोपभोग्यताओं को दुबस्त करने में सहायता मिलेगी।

भिन्न-भिन्न कार्यकर्ताओं ने समस्त देश में विस्तृत सर्वेक्षण किए हैं और देश के विभिन्न क्षेत्रों के आहार-मध्यम पर उपरान्त आंकड़े 'डाइट एटलस ऑफ़ इंडिया' नामक पुस्तक में दिए हैं, जो राष्ट्रीय पोषण संस्था, हैदराबाद द्वारा प्रकाशित की गई है। इन आंकड़ों से आभासित हो जायेगा कि तरह-तरह के खाद्यपदार्थों के उपयोग में विस्तृत प्रादेशिक विभिन्नताएं होने से एक प्ररूपी भारतीय आहार की ठीक-ठीक रूप से परिभाषा करना कठिन हो गया है। तो भी, यह स्पष्ट हो जायेगा कि भारत में उपभुक्त आहार मुख्यतः खाद्यान्त-आधारित है। अधिकांश जनसमूह के आहार में, खाद्यान्त ही एक बहुत बड़ा भाग होते हैं और पोषक तत्त्वों का एकमात्र साधन न मही तो मुख्य साधन तो होने ही है, विशेष करके उन तत्वों के लिए जो निम्नतर सामाजिक-आर्थिक वर्गों के होते हैं। इन्हीं आहारों में संशोधन की जरूरत है। आहारों के संशोधनायें तथा यथेष्ट आहार-तालिकाएँ बनाने की विधियों को स्पष्ट करने के लिए एक प्रत्यक्ष उदाहरण देना उपयुक्त होगा। तालिका सं० 7 में आहार-सर्वेक्षण से प्राप्त सूचना के आधार पर एक वयस्क का आहार तथा उस आहार के पोषिक तत्वों का सघटन दिया गया है।

तालिका 7

सामान्य आहार का संघटन और उसका मोटे तौर पर पोष्टिक मान

विवरण	मात्रा (ग्राम)	पोषक-तत्त्व	मात्रा
खाद्यान्न	540	प्रोटीन	57 ग्राम
फल	12	वसा	24 ग्राम
सब्जियाँ	7	कार्बोहाइड्रेट	490 ग्राम
दूध, मूत्र	7	कैल्शियम	2'00 मि० ग्राम
प्रमुख सब्जियाँ	85	कैल्शियम	360 मि० ग्राम
दूध	80	लाह	24 मि० ग्राम
मांस, मछली और अंड	5	विटामिन A मान	340 कि० ग्राम
स्नेह और वसा	15	थॉयमीन	0 7 मि० ग्राम
दार्करी और गुड	13	राईबोफ्लेविन	0 6 मि० ग्राम
फल	5		

इसमें प्रकट होगा कि यह आहार कई प्रकार से अपर्याप्त है। यह पोषक तत्त्वों की अपर्याप्त मात्रा नहीं दे सकता, और इस प्रकार यह असंतुलित है। पापण्य मान का हिसाब हम अनुमान पर लगाया गया है कि खाद्यान्न अंतर्ग्रहण कई खाद्यान्नों के मिश्रण द्वारा किया गया है। परन्तु यह सब जानते हैं कि अधिकतम परिवारों में केवल एक ही खाद्यान्न प्रयोग में आता है। इसके अतिरिक्त यद्यपि पत्ते वाली सब्जियाँ मात्र भोज्य आहार की सूची में दिखाए गए हैं परन्तु बहुत घाट से परिवार ऐसे होंगे जिनमें यह पदार्थ उपभोग में आते हों, प्रायः इनका दस्तमाला कभी-कभी ही होता है। यदि इन तथ्यों पर हम विचार करें तो बहुत से परिवारों में, जो जनसमुदाय का अधिकतम भाग होते हैं उपभुक्त आहार का पोष्टिक मान ऊपर दिखाए गए मान से कहीं अधिक खराब होगा।

इस आहार के लगभग प्रत्येक खाद्यपदार्थ वर्ग में संतुलन की गुंजाइश है। यदि साधन हो सकें तो इनके बदन में सुसंतुलन आहारों के लिए दी हुई खाद्य पदार्थों की मात्राएँ सर्वोत्तम होंगी। परन्तु दूध, फल और मांस जैसे भाज्य पदार्थ महो और बहुतों की पहुँच के बाहर होते हैं। इन परिस्थितियों में आहार में कोई संतुलन करते समय लागत के प्रश्न का ध्यान में रखना चाहिए। इससे अतिरिक्त देश की जनसंख्या बढ़ जाने से कुछ खाद्यपदार्थों का उत्पादन (खास करके प्रोटीन, खनिज और विटामिन देने वाले) उतनी शक्ति से नहीं बढ़ा है जितनी हमारी आवश्यकताएँ बढ़ी हैं। इसलिए हमें केवल ऐसे संतुलन की

योजना प्रस्तुत करनी होगी जो निकट भविष्य में साध्य हो सके। मानव वर्गों के लिए आहारों का संशोधन मोटे तौर से दूध प्रकार हा सकता है

(क) दो अनाजों या मिश्रित अनाजों के आहार की शुरुआत (प्रमुख खाद्यान्न, यथा चावल या गेहूँ की आशिक रूप में भाटे अनाज रागी या बाजरा द्वारा तन्द्रीत करने से एक ऐसा आहार मिल जाता है जिसका पोषण-मान पहले से बढ़िया और लागत उतनी ही, वल्कि उससे भी कम, होनी है)।

(ख) यथा समव दालों का अधिक प्रयोग।

(ग) आहार में हरे पत्ते वाली सब्जियों का ज्यादा इस्तेमाल।

(घ) मसूरे भात भोजना की शुरुआत, सप्ताह में दो से तीन बार, सामर्थ्यानुसार।

संशोधित आहार का संघटन तालिका-8, में प्रस्तुत किया गया है। इस का पौष्टिक मान सामान्य भारतीय आहार के मान से कहीं अधिक उच्च कीटि का है और इसमें केवल थोड़ी ही अतिरिक्त लागत लगती है। इस आहार की सुझाने में विभिन्न खाद्यपदार्थों की देश में उपलब्धता आदि का व्यावहारिक ध्यान रखा गया है।

तालिका-8

संशोधित आहार-संघटन और उसका मोटे तौर पर पौष्टिक मान

खाद्यपदार्थ	मात्रा (ग्राम)	पोषक तत्त्व	मात्रा (ग्राम)
अनाज	200	प्रोटीन	66
भाटा अनाज	200	वसा	50
दालें	70	कार्बोहाइड्रेट	430
पत्तेवाली तरकारिया	100	बीतोरिया	2430
अन्य तरकारिया	85	कैल्शियम	0.8
फल	57	फास्फोरस	1.4
दूध	170	लोहा	40 मि० प्रा०
शर्करा तथा गुड़	57	विटामिन-A मान	960 μ g
वनस्पति तेल	28	विटामिन-B ₁	1.8 मि० प्रा०
मांस, मछली			
और अण्डे	28	विटामिन-C	200 मि० प्रा०

सुगन्धित आहार अपूर्ण आहारों की अपेक्षा प्रायः अधिक बहुमूल्य होते हैं। तालिका-7, में दिखाया गया प्ररूपी सामान्य आहार मुख्यतः खाद्यान्नों द्वारा

प्रोटीन कैंबोरी कुपोषण की समस्या एवं मे पाच वर्ष तक के बालुगाल में मान्यता से हो रही है। प्रारम्भिक संश्लेषण में माता का दूध बच्चे की प्रांतीय आवश्यकताओं को पूर्ण करता है। विशेष भारतीय समुदायों की पोषण व्यवस्था की एक सबसे बड़ी समस्या यह है कि अपनी अग्रजतापनर पोषण हैमिशन के कारण माताओं का दूध प्रदान करने में बच्चे के माता के पितामहों की बच्चे को छुड़ कर बच्चे किम्ब का हाना है और पोषण माता में होता है। तो भी हानों यथेष्ट मात्रा में दूध पिाने के कारण छुटे महीने के बाद के बच्चे में के रूप में ही बच्चे का विकास यथार्थ रूप में रहना सम्भव हो जाता है। यह इन मगर के बच्चे में पूरा पाच पक्षों की आवश्यकता पड़ने लगती है। बच्चा में प्रोटीन कैंबोरी का कारण कुपोषण दो रूप में दिखाई देता है। यह रूप ना वह है जिसे क्लिनिशियन कहते हैं। इनके लक्षण तथा पहचान उचित हो जाये लक्षण लग जाये। बाल की विकास तथा विकास तथा विकास और उमर में उमर में, बालता, बाल की लक्षण (पाच) विशेष रूप में तथा और हाना के लक्षण में, और आवश्यकता है। यद्यपि इन लक्षणों का प्रत्येक के में पाया जाता जल्दी नहीं है। इनके रूप में लक्षण (गुण रोग) में लक्षण के लक्षण, बाल की लक्षण का लक्षण के लक्षण होने लगता है।

बच्चे में भी गुणवत्ता दिया जाता है कि किन्तु बाल और हाना में ना कुपोषण दिखाई पड़ता है वह मात्रा में प्रांतीय-हाना के कारण हाना है और उमर में माताओं बच्चे के लक्षण में प्रांतीय की मात्रा बढ़ा देना है। इन लक्षणों में लक्षण कहना पड़ता है कि यह महीने की आयु के लक्षण यह लक्षण नहीं कि कुपोषण प्रांतीय हाना में ही ना, बल्कि बच्चे द्वारा उपभुक्त समग्र भोजन की मात्रा के कारण भी हो सकता है। परिणामस्वरूप आहार कैंबोरीहीन भी हो सकता है और प्रांतीयहीन भी। इन व्यवस्थाओं में यदि बच्चे प्रांतीय की अपूर्णता पूरी की जाती है और कैंबोरी की अपूर्णता को छुड़ दिया जाता है तो अतृप्त प्रांतीय बहुत सीमा तक बच्चे का लक्षण बन जाती है और यह लक्षण तथा लक्षण के निर्माण में प्रमुख नहीं हो पाती। देश के विभिन्न स्थानों पर हाल के वर्षों में पाठशाला न जाने वाले (1—5 वर्ष के) बच्चे के आहारों पर किए गए कुछ सर्वेक्षणों से ज्ञात हुआ है कि होन प्रांतीय दाना बाल के प्रतिशत में अधिक बच्चे के आहार कैंबोरी-हीन थे जबकि प्रांतीय हीनता केवल 30 प्रतिशत बच्चे के आहारों में पायी गई। इन तीस प्रतिशत उच्च में भी प्रांतीय की बच्चे पाई जाती यदि उनकी आहार बाकी मात्रा में दिए जाते जा उनकी ऊर्जा आवश्यकताएं पूरी कर सकते। इसलिए हमें अपने बच्चों में व्याप्त कुपोषण के साथ संघर्ष करने में उनके ऊर्जा मान को पूरा करने में यथेष्ट भोजनों को प्राथमिकता देना चाहिए न कि प्रोटीन के सान्द्रों तथा अन्य प्रोटीन ससाधित खाद्यों की।

विटामिन-A की कमी

कुपोषण का दुखद प्रभाव केवल यही नहीं है कि वह मृत्यु सख्या बढ़ाता है, बल्कि वह ध्वंसशील मनुष्यता का अक्षय भी बनाता है और स्थायी रूप से क्षति पहुँचाता है। अनेक अक्षयताजन्य प्रभावों में से, सबसे अधिक ध्वंसकारी प्रभाव दृष्टि पर पड़ता है। भारत में अन्धों की संख्या बड़ी संख्या है और इनमें से अधिकांश अवस्थाओं में अन्धता निवारण की जा सकती थी, यदि उचित समय पर यथेष्ट पोषणिक देखभाल कर ली गई होती, क्योंकि निवारण योग्य अन्धता का सर्वसामान्य कारण आहार में विटामिन-A की अपूर्णता है।

विटामिन-A की होना, आवश्यक रूप से, एक वात-समस्या है, क्योंकि तेजी से बढ़ते हुए बच्चों को इस विटामिन की आवश्यकता सबसे अधिक होती है। विटामिन-A होना के मन्द-रूपों में, मेल-मेलोपना (जैसे गोलक के छेद भाग के ऊपर का पारदर्शी आवरण) पक्बन् मलिन दीर्घनी है। गीली और धमकदार होने के स्थान पर वह सूखी और झुतिहीन हो जाती है। इन अवस्था में, एक सावधान माता इस बात का पता लगा सकती है कि मूत्राशय में कुछ पहले बच्चे को वस्तुओं के ठीक-ठीक देखने में कुछ कठिनाई महसूस होने लगती है। इनका एक विशिष्ट लक्षण यह है कि संध्या के समय बच्चा अपनी पाली में भोजन को अन्धवत् टटोलता है। इस दशा को रतोंपी कहते हैं, और इसका निदान यदि इस अवस्था में हो जाय तो उपचार आसानी से किया जा सकता है। इसमें अधिक उग्र रूपों में स्वच्छ मडल (ग्रैस का पारदर्शी मध्य भाग) प्रभावित हो जाता है और अपनी पारदर्शिता खो बैठता है। अगली स्थिति में स्वच्छ मडल अपरदित हो जाता है और कोमल पड़कर बाहर की ओर धना है। अन्तिम अवस्थाओं में, स्वच्छमडल त्रिदोषों होकर नष्ट हो जाता है और अन्दर वाला लेन्स भी नष्ट हो सकता है।

एक बार स्वच्छमडल पर घमर आ जाने के बाद अच्छे से अच्छा उपचार भी किसी काम नहीं आता और विरम्यायी अन्धता हटाई नहीं जा सकती। यह रोग प्रायः दोनों आँखों पर असर डालता है। कुछ माग्यशाली बच्चों में कदाचित् एक आँख पर दूसरी आँख की अपेक्षा कम असर हो सकता है और गहन विरम्या द्वारा कम से कम एक आँख की दृष्टि को आंशिक रूप से पुनः स्थापित किया जा सकता है।

विटामिन-A होना-अन्धता की समस्या एक देशव्यापी समस्या है, परन्तु दक्षिणी भारत और बंगाल में विशेष रूप से देखी गई है।

यह रोग कैसे उत्पन्न होता है और किस प्रकार इसका निवारण किया जा सकता है इसका ज्ञान पहले से ही उपलब्ध है। विटामिन-A ऐसे खाद्य पदार्थों से, जैसे मक्कन, अण्डे, यकृत इत्यादि जो सब ही महंगे होते हैं, पूर्वनिष्पन्न स्थिति में प्राप्त हो सकता है। विकल्प से, बहुत सी दूरे पसे वाली तरकारियों

घीर कुछ फलों में कैरोटीन होता है जो शरीर में जाकर विटामिन-A में परिवर्तित हो जाता है। हरी सब्जी घीसतन 50 ग्राम प्रतिदिन खाने से, जिसका मूल्य थोड़े से पैसे ही होता है, बच्चे के लिए विटामिन-A की मांग पूरी हो जाती है। हरी मात्ताम्री में हरे पत्ते वाली तरकारियों का नियमपूर्वक उपभोग इस विटामिन का शरीर में एक ऐसा भंडार बना देता है जो कभी के दिनों में पूरि करता रहता है।

बच्चों में विटामिन-A की अपूर्णता की समस्या का तर्कसंगत अन्निगम तो यह है कि गर्भवती में ही माता का कैरोटीन घीर विटामिन-A की पर्याप्त मात्राएँ लिताई जाएँ। यदि गर्मिणी स्त्री लगभग 100 ग्राम प्रतिदिन के हिमाव से हरे पत्ते वाली सब्जियों का मिश्रण खाती रहे तो जन्म पर ही बच्चे के यकृत में विटामिन-A का पर्याप्त भंडार उपस्थित होगा। लगभग छठे महीने के बाद, शिशु के आहार में ठीक प्रकार पकायी हुई हरी तरकारियाँ का समगता सम्मिलित करना चाहिये। इस विधि से बच्चे को यथा अवसर पर विटामिन-A समुचित मात्रा में प्राप्त हो सकेगा। प्रभूति तथा बाल-स्वास्थ्य केन्द्रों में माताम्री को प्रभावी स्वास्थ्य शिक्षा देना और यह बताना भी आवश्यक है कि विटामिन-A हीनताजन्म लक्षणों की प्रारम्भिक अवस्था क्या है, ताकि वे उन्हें पहचान सकें और उनका उपचार करवाएँ।

राष्ट्रीय पोषण संस्थान द्वारा अभी हाल में किए गए अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि पाँच वर्ष के बच्चों को साल में दो बार विटामिन-A की स्थूल मुखीय-मात्राएँ देने से भी विटामिन-A की हीनता से उत्पन्न अंधता का निवारण सार्यक रूप से हो जाता है। विटामिन-A में यह क्षमता होती है कि वह यकृत में संग्रहीत हो सकता है और यह देखा गया कि विटामिन-A की लगभग 200 000 अन्तर्राष्ट्रीय यूनिटों की केवल एक मुखीय मात्रा सुरक्षित मात्रा होती है और लगभग छ महीने या उससे अधिक समय तक के लिए पर्याप्त भंडार बना सकती है। कुछ राज्य-सरकारें भी अब ऐसी योजनाएँ लागू कर रही हैं जिनमें बच्चा की विटामिन A की हीनता से उत्पन्न अंधता का नियन्त्रण विटामिन A की स्थूल मात्राएँ खिलाकर किया जाता है।

विटामिन A की अधिक खुराकें विपैल लक्षण पैदा कर सकती हैं। अतः इस विटामिन की स्थूल मात्राएँ छ मास में एक बार से अधिक नहीं दनी चाहिए।

बच्चा के लिए विटामिन-A की मुखीय स्थूल मात्रा का सुभाव इस लिए नहीं दिया गया है क्योंकि बच्चा में विटामिन A हीनता की समस्या इतनी तीव्र नहीं होती जितनी कि बच्चा मरता है।

अव्यवस्था

गर्भ-धारण करने वाली स्त्रियों में पाए जाने वाले पोषणिक विकारों में

अरक्तता एक सबसे अधिक महत्व का विचार है। अधिकतम अवस्थाओं में इन का कारण लोह की अपूर्णता होता है। गर्म स्थिति स्त्रियों में अरक्तता को बढ़ा देती है, तत्पश्चात् अरक्तता गर्भावस्था के पथ को घात रूप में प्रभावित करती है। यह देखा गया है कि अरक्तता प्रत्यक्ष रूप में अथवा अप्रत्यक्ष रूप से, देश की प्रसूना-मृत्युदर का एक मुख्य कारण है। अरक्तता का निवारण ऐसे खाद्य पदार्थों जैसे कि हरी पत्ती वाली सब्जियों के दैनिक प्रयोग से किया जा सकता है। लोह-सबलों का प्रयोग भी अरक्तता की दशा को सुधारने की एक सरल, सस्ती और प्रभावी विधि है।

चूँकि गर्मिणी स्त्रियों में विशेष रूप से अरक्तता की संभावना अधिक होती है तथा अरक्तता गर्भावस्था में मातृक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है, इसलिए इस मात्र का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि गर्भकाल में स्त्रियों को लोह की पर्याप्त मात्रा मिल रही है अथवा नहीं। राष्ट्रीय पोषण संस्था, हैदराबाद, तथा अन्य स्थानों में किए गए अनुसंधानों से सिद्ध हो गया है कि यदि गर्भकाल के कम से कम अन्तिम 100 दिनों में गर्मिणी को सही ढंग से देख रखा जाये तो गर्भकालीन अरक्तता संकलता से रोकी जा सकती है। अरक्तता-निरोधक कार्यक्रमों के अन्तर्गत, गर्मिणी स्त्रियों को लोह तथा फॉलिक एसिड-युक्त गोलीयों का वितरण सरकार द्वारा चतुर्थ पंचवर्षीय योजना में गर्भकालीन अरक्तता की राखधाम के प्रोद्योग में सम्मिलित किया गया है।

एक और प्रकार की अरक्तता महालोहितकोशिक प्रभू अरक्तता कहलाती है जो फॉलिक एसिड या विटामिन-B₁₂ या दोनों की हीनता के कारण पैदा होती है। यह भी हमारे देश के लोगों में फैली हुई है, तथापि यह इतनी सामान्य नहीं है जितनी लोह-हीनता जन्य अरक्तता। हमारे पत्ने बाली सरकारियों और बालों का पर्याप्त मात्रा में उपयोग फॉलिक एसिड-प्रपूर्णता का सुधार कर देता है। क्योंकि इन व्यक्तियों में फॉलिक-एसिड की प्रचुरता होती है। परन्तु, विटामिन-B₁₂ की अपूर्णता तो केवल अल्पजन्म भोजनों यथा, दूध, मांस, अण्डे इत्यादि से ही सुधारी जा सकती है। राष्ट्रीय पोषण संस्था, हैदराबाद, द्वारा किए गए अन्वेषणों से पता चला है कि विटामिन-B₁₂ हीनताजन्य अरक्तता माँ का दूध पीने वाले बच्चा तक में पायी जाती है क्योंकि इन बच्चों की माताओं के दूध में विटामिन-B₁₂ की ग्यूनता होती है। माताओं के आहार में विटामिनो की मात्रा बढ़ा देने से उनके दुग्ध के विटामिन अंश का सुधार किया जा सकता है।

अन्य हीनताजन्य रोग

जिन हीनताजन्य रोगों की विवेचना ऊपर की गई है उनके प्रतिरिक्त अन्य B-काम्प्लेक्स विटामिनो की हीनता भी लोगों में प्रायः पायी जाती है। हालांकि रोगियों के विशिष्ट लक्षण शुष्क-पृथक होते हैं, मुख तथा जिह्वा-दाह और मुखकोण-अपरदन अनेक कुपोषित बालकों में पाये जाते हैं और ये B-काम्प-

लेक्स अपूर्णता (मुटपत, राईबोफ्लेविन-अपूर्णता) के लक्षण हैं। थायमिन की पर्याप्त मात्रा न लेने से धीरे-धीरे नामक राग उत्पन्न होता है, बिनाशित रूप में यदि आहार कार्बोहाइड्रेट प्रधान हो। जैसे पहले विचार विमर्श किया जा चुका है, यह दशा बहुधा उन व्यक्तियों में देवी जाती है जो मशीन द्वारा परिष्कृत चावल का अतिमात्र उपभोग करते हैं, दृष्टान्त के रूप में आन्ध्र प्रदेश के समुद्र तटवर्ती लोग।

मनुष्यों में निकोटिनिक अम्ल की हीनता पैलाग्रा रोग उत्पन्न कर देती है। इस रोग के फलस्वरूप प्रकाश-प्रभावित शरीर रागों पर स्वस्थोत्पन्न हो जाता है। इसकी अन्य अभिव्यक्तियों में अतिमार, जिह्वा-दाह और कुछ अनौपचारिक सम्मिलित होते हैं। यद्यपि स्वानिक पैलाग्रा बहुत काल में ऐसे लोगों में देखा जाता है जो मुटपत मकई पर जीवन निर्वाह करते हैं, परन्तु अब यह विकार स्थानिक रूप से भारत के दक्षिणी भाग में भी देखा जाता है जहाँ ज्वार मुख्य साध के रूप में प्रचलित होता है। राष्ट्रीय पापण मस्या द्वारा किए गए अनुसंधानों ने सिद्ध किया है कि इस रोग का कारण ज्वार में उपस्थित ऐथिनो-एमिड स्पूमिन की अधिकता होती है। परन्तु आहार में ज्वार का साधारण मात्राओं में प्रयोग निरापद होता है।

B-विटामिन प्रधान भाजना का पर्याप्त मात्राओं में सेवन इन विटामिनो की हीनता में उत्पन्न ग्लूतावस्था के निवारण का सर्वोत्तम उपाय है। समूचे खाद्यान्न और मोटे अनाज, यथा गेहूँ, रागी, ज्वार इत्यादि और दालें बाष्पक तथा तिलहन सामान्य रूप में B-विटामिनो से भरपूर होते हैं। हरी पत्तीदार तरकारियाँ में राईबोफ्लेविन तथा फॉलिक एसिड की प्रचुरता होती है। केवल चावल ही ऐसा खाद्यान्न है जो B-काइनेस विटामिन सम्बन्धी बिनाशित समस्याएँ उपस्थित करता है। इसका कारण यह है कि चावल को पाने से पहले प्रावश्यक रूप से छिलकारहित करना पड़ता है। यदि छिन्नकारहित (कच्चा) चावल आहार का मुख्य अंग हो तो इसे मशीन द्वारा और अधिक परिष्कृत नहीं करना चाहिए तथा पकाने से पहले चावल को बहुत अधिक धोना भी नहीं चाहिए। सेला चावल मशीन से परिष्कृत होने पर भी थायमिन से भरपूर बना रहता है और इसलिए चावल पाने वाला को चाहिए कि कच्चे-परिष्कृत चावल के स्थान पर सेला चावल का प्रयोग करें।

भारत के हिमालय की तराई वाले क्षेत्रों में गलगण्ड रोग की व्यापकता आहार में आयोडीन की अपूर्णता के कारण पहले ही बताई जा चुकी है। एक अन्य पोषणिक विकार लैथिरम-रुग्णता जिमबा बाष्पक मुख टांगो का वर्धमान मस्तम्भी अंगघात है, बहुधा युवा पुरुषों को होता है और उन्हें स्थायी रूप से अशक्त बना देता है। यह रोग मध्यप्रदेश और बिहार के कुछ भागों में व्यापक रूप से पाया जाता है। यह अवस्था खेसरी दाल के अतिमात्र उपभोग से सम्बन्धित है। इस दाल का अल्प मात्राओं में उपभोग हानिकारक नहीं होता, परन्तु इसका

एकमात्र तथा लगातार उपजाय बीमारी को अवक्षेपित कर देता है। खेसरी दाल से पृथक्कृत एक योगिक, जिसकी रासायनिक ढग से जांच कर ली गई है, जब पशुओं पर इजेक्शन के रूप में प्रयुक्त किया गया तो विपैला निकला। ऐसा अनुमान है कि यही विपैला द्रव्य मनुष्या में भी लैथिरस रोगता का कारण होता है। इस योगिक की जन-विलेयता गुण के आधार पर इसके विपैले तत्त्व के निराकरण के लिए राष्ट्रीय पापण सस्था हैदराबाद ने सस्ते तरीके निकाल लिए हैं। एक विधि के अनुसार दाल को गर्म पानी में दो घंटे तक भिगोने के पश्चात् पानी निकाल कर घूप में सुखा लेते हैं। दूसरी विधि के अनुसार दाल का ससाधन उमो प्रकार किया जाता है जिस प्रकार धान से सेला चावल बनाने की विधि में। विपैले तत्व को हटाने के लिए इन विधियों का उपयोग, तथा लोगों को इस बात की शिक्षा देना कि खेसरी दाल का अनिमात्र उपयोग हानिकारक होता है, देश के कुछ भागों में लैथिरस रोगता की समस्या को बहुत सीमा तक हल कर सकता है।

गर्भवती स्त्रियों तथा दूध पिलाने वाली माताओं के माश्रात्मक आहार

ममक लेना चाहिये कि बच्चे का कल्याण बहुत हद तक उसकी माता के गर्भकालीन और स्तन्य-कालीन आहार पर निर्भर होता है। बच्चे का मरण-पापण करते समय मा को सामान्य से अधिक आहार की आवश्यकता होती है और परिणामस्वरूप उसकी (माता की) प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज तत्वों की आवश्यकताएँ बढ़ जाती हैं। गर्भकाल के अन्तिम महीनों में और स्तन्यकाल में अभीष्ट अतिरिक्त मात्राएँ तालिका स० 2 में दी जा चुकी हैं। प्रोटीन की अतिरिक्त मात्रा, आहार के अन्त भाग को कुछ कम करके तथा उसके स्थान पर अधिक दालें, दूध, मांस, मछली या अण्डों के प्रयोग से प्राप्त की जा सकती है। इस प्रिया से खनिजों की अतिरिक्त आवश्यकता भी पूरी हो जाती है। गर्मिणी स्त्रियों और दूध पिलाने वाली माताओं के सतुलित आहार की पूर्ति के लिए तैयार की गई ध्यजन-सूचिया राष्ट्रीय पापण सस्था द्वारा प्रकाशित 'ममता और बच्चे के लिए पोष्टिक आहार' नामक पुस्तक में विस्तारपूर्वक वर्णित है।

शिशुओं और बालकों का भरण-पोषण

शिशुओं के खान-पान के तरीके तथा शिशुओं और बालकों की पोष्टिक आहार की आवश्यकताओं के विषय में भारत में पूरी खान-पान नहीं की गई है। तो भी, F A O और W H O. की विशेषज्ञ समिति ने हाल में मिकारिश की थी कि शिशुओं और बालकों के लिए प्रोटीन तथा कैलोरी की निम्नलिखित मात्राएँ उपयुक्त होंगी (तालिका स० 9) :

जन्म के समय एक सामान्य भारतीय बच्चे का वजन (भार) एक सामान्य योरोपीय बच्चे के भार से कुछ कम होता है। परन्तु भारतीय बच्चे की वृद्धि आरम्भ के महीने तक, अन्य वर्ग के बच्चे की वृद्धि के समान ही होती है। यद्यपि इस समय में भारतीय बच्चा केवल माता के दूध पर ही पोषित होता है, जबकि उसके योरोपीय प्रतिरूप को दूध के अतिरिक्त अन्य पूरक भोजन भी मिलते हैं। परन्तु आदि के छ महीने के पश्चात्, बच्चे की वृद्धि को पूर्ववत् बनाए रखने के लिए केवल माता के दूध से प्राप्त पोषक तत्व पर्याप्त नहीं होते, और इसी अवस्था में तो प्रोटीन तथा अन्य पोषक तत्वों से युक्त पूरक खाद्य द्रव्यों की आवश्यकता पड़ती है। ऐसी अवस्था में उपयुक्त दैनिकाल की कमी से गरीब वर्गों के भारतीय बच्चे पाश्चात्य मानकों की तुलना में प्रायः छोट और हल्के रह जाते हैं।

एक निर्धन स्त्री को यह सलाह देना कि और अधिक दूध फल, तरकारियाँ इत्यादि खाओ, अधिक लाभदायक न होगा, क्योंकि वह बेधारी इस प्रकार के खाद्य पदार्थों को पर्याप्त मात्रा में साधारणतया नहीं खरीद सकती। कुछ स्थानों पर गर्भवती तथा स्तन्यदा स्त्रियों को प्रसूतिगृहा तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रों और शिशु सदनो में मलाई उतारे हुए दूध का पाउडर बाँटा जाता है और माताओं को चाहिए कि इस सुअवसर का यथासम्भव लाभ उठाए। और भी, जहाँ तक हो सके पत्नीदार तरकारियों और मौसम के फलों का अधिक मात्रा में उपयोग करने की प्रेरणा देते रहना चाहिए। इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है कि गर्भिणी तथा दूध पिलाने वाली स्त्रियों के लिए फल और तरकारियाँ खाना वर्जित है। इसलिए इस सम्बन्ध में प्रचलित परम्परागत अन्धविश्वासों और असत्य धारणाओं का विरोध करना चाहिए।

माता द्वारा प्रदत्त दूध की मात्रा का अनुमान 'परीक्षण-मोज्यो' द्वारा लगाया जा सकता है, जिसका अर्थ यह है कि बच्चे को दूध पिलाने के पूर्व तथा पश्चात् होशियारी से तौल लो या स्तनो से दूध एक जीवाणु मूँच बोतल में पूर्णतया निचोड़ लो और फिर माप कर लो। व्यवहार रूप में, दुग्ध स्रवण की यथेष्टता की सर्वोत्तम सहायिका यह है कि बच्चे के भार में नियत तथा यथेष्ट वृद्धि होती रहे। 'परीक्षण-मोज्य' विधि केवल उन अवस्थायों में आवश्यक होती है जहाँ बच्चे प्रति सप्ताह 4-5 औंस (120 ग्राम) औसतन भार-वृद्धि प्राप्त करने में असफल होते हैं।

कृत्रिम आहार

यदि उपलब्ध स्तन्यदुग्ध की मात्रा पर्याप्त न हो, तो शिशु के आहार की पूर्ति उपयुक्त ढंग से तैयार किए हुए दूध द्वारा करनी चाहिए। कभी-कभी स्तन्य-दुग्ध बच्चे के लिए बिल्कुल ही उपलब्ध नहीं हो सकता। ऐसी दशा में उसे पूर्ण

रूप से बोतल से ही दूध पिलाना पड़ता है। गाय का दूध बच्चों के कृत्रिम भरण पोषण में सर्वाधिक प्रयुक्त होने वाला पेय है जिसका कैलोरिक-मान मानव-दुग्ध के समान होता है। भैंस का दूध जिसमें बसा अत्यधिक मात्रा में होती है, इससे अधिक कैलोरिया देता है।

मानव-दुग्ध की तुलना में गाय, बकरियों और भैंसों के दूध में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। इसलिए, जब कभी ऐसा दूध मानव-दूध के स्थान पर देना पड़े तो उसमें स्वच्छ उबता हुआ जल मिला कर यथेष्ट रूप से पतला कर लेना चाहिए, जिससे उसका प्रोटीन भाग मानव दुग्ध के प्रोटीन भाग के समतुल्य हो जाय। एक और महत्त्व की बात यह है कि मानव दुग्ध में बहुत से अन्य स्तन-पायियों के दूधों की अपेक्षा शर्करा की मात्रा अधिक होती है और जब अन्य दुग्धों का अनुकरण किया जाता है तब उनमें उपस्थित शर्करा का अंश मानव-दुग्ध की शर्करा के अंश से बहुत कुछ नीचे गिर जाता है। इस कमी को सुधारने के लिए, दूधों को मानव दुग्ध के स्थान पर दिये जाने वाले अन्य दूधों में प्रचलित रीति के अनुसार शर्करा घोल देते हैं।

यदि किसी बच्चे को जन्म के प्रथम सप्ताह में गाय का दूध देना पड़े, तो उसका तनुकरण एक भाग दूध में दो भाग जल मिला कर होना। पानी का अनुपात क्रमशः इस प्रकार कम करते जाना चाहिये जिससे कि बच्चे के छ महीने के होने तक, वह बिना तनुकृत गाय का दूध पीने लगे। प्रतिदिन मिलायी जाने वाली शर्करा की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। प्रथम सप्ताह में लगभग एक चाय के चम्मच भर (लगभग 6 ग्राम) से लेकर छ महीने पर 4 चाय चम्मच भर (लगभग 24 ग्राम) तक।

जन्म के बाद कुछ दिनों तक शिशु को दिन में 3 या 4 बार दूध पिलाना चाहिए। इससे आगे प्रथम मास के अन्त तक बच्चे को प्रतिदिन 6 बार दूध देना चाहिए। इसके उपरांत दूध पिलाने की संख्या घटा कर 5 बार देनी चाहिए और यह क्रम पहले वर्ष के पूरे समय में यथावत् रखना चाहिए।

बच्चे को जो दूध दिया जाय उसको उबालना बहुत आवश्यक है और दूध पिलाने के सारे वर्तन या तो माप द्वारा शुद्ध किए जाए या स्वच्छ जल में उनाले जाए।

अधिनतम बच्चे पहले छ महीने तक स्तन्य दुग्ध पर पल कर बड़ी अच्छी प्रगति करते हैं, यदि उनकी माता को गर्भकाल और स्तन्यकाल में अच्छा भोजन दिया गया हो। इस कालावधि में स्तन्य-दुग्ध के अतिरिक्त यदि कोई अन्य पोषिक पदार्थ दिया जाय तो उसके पोषिक मान का मूल्यांकन सन्नमणा के मय तथा शिशु प्रवाहिका का ध्यान रखते हुए करना चाहिए। यह खतरा हम अस्या के बच्चों में बहुत अधिक पाया जाता है, विशेष रूप से उन परिवारों में जहाँ सफाई तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों पर ध्यान नहीं दिया जाता। परन्तु यदि

बाफी होशियारी से संपूरक मोजनों के किसी स्वास्थ्यकर संपाद को तैयार करने की व्यवस्था की गई हो तो निम्न बातों पर विचार करना उचित होगा।

दूसरे महीने के बाद बच्चे की किसी न किसी रूप में विटामिन-C दिया जाना चाहिए और यह मात्रा 5 मिली ग्राम विटामिन C की दैनिक पुराक से कम नहीं होनी चाहिए। सतरा या टमाटर के रस के लगभग 10 मिली लिटर (दोई चाय के चम्मच भर) इस मात्रा की पूर्ति सामान्यतया कर देते हैं। अन्य फलों के रस भी पपीता-रस आम-रस आदि इस विटामिन के साधन के रूप में प्रयोग में लाये जा सकते हैं।

स्वस्थ माता के दूध पर भ्रष्टा बढ़िया किस्म के गाय के दूध पर पोषित बच्चे विटामिन-A की प्रतिरिक्त मात्राओं के म लेने पर भी बहुत अच्छी उन्नति कर सकते हैं। तो भी, प्रायः सिफारिश की जाती है कि बॉड या टार्क मछली का यकृत-तैल, लगभग पंद्रहवें दिन से दो बूंद प्रतिदिन के हिसाब से प्रारम्भ करके, बच्चा की पूरक के रूप में देना चाहिए। यह मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर, दूसरे महीने के अन्त तक, एक चाय के चम्मच भर की जा सकती है। बॉड भ्रष्टा शान का यकृत-तैल लाभप्रद होता है क्योंकि उसमें विटामिन-D भी होता है। भारत के कई भागों में विटामिन D की पूर्ति स्वचा पर सूर्य प्रकाश की क्रिया-विधि द्वारा हाँ जाती है।

कालपूष पैदा हुए तथा भ्रष्टा बच्चा की विभिन्न रूपों में लोह देने से लाभ हाँ सकता है। जो बच्चे बहुत काल तक केवल दूध पर ही पसते हैं उनमें भ्रष्टता उत्पन्न हाँ सकती है। इस भ्रष्टता का निवारण लोह के अनुपात से किया जा सकता है।

दूध के विभिन्न रूप : विशिष्ट शिशु-भोज्य

प्राजकल बहुत से देशों में, स्तन्य तथा ताजे गो-दुग्ध के स्थान पर, नाना प्रकार के शिशु भोज्य और परिरक्षित दुग्ध के प्रयोग की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। भारत में तो यह प्रचलन प्रायः भविष्य समृद्धिवादी वर्गों तक ही सीमित है, परन्तु प्राजकल गरीब लोग भी, अपने बच्चा के लिए, डिब्बा-बन्द दूध लेने लगे हैं। खरीददार बहुधा यह समझते हैं कि वे अपने शिशुओं तथा बालकों के लिए उत्तम से उत्तम प्रकार के साध खरीद रहे हैं। मुख्य बात तो यह है कि जिन्हें भोज्य पदार्थों तथा आहारों के विषय में साधा की सिखाने का कार्य सौंपा गया हो उन्हें इन संपादों के स्वभाव तथा गुण का पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिए।

वाष्पीकृत दुग्ध यह साध का वह दूध होता है जिसे पर्याप्त ऊँचे तापमान तथा कम दाब पर वाष्पीकृत किया जाता है ताकि उसमें उपस्थित सब जीवाणु नष्ट हो जाय। परिणामी उत्पाद एक गाँदा दूध होता है, जो ताजे दूध से लगभग दो गुना सांद्रित होता है और जिसको पानी मिलाकर फिर से दूध बना सकते हैं। वाष्पीकृत दुग्ध, जिसे कभी कभी 'फ्रीका सघनित दुग्ध' भी कहते हैं,

एक पोषिक उत्पाद होता है, जिसे शिशुओं तथा वयस्कों के अन्य प्रकार के दुग्धों के स्थान पर प्रयोग किया जा सकता है। परन्तु इसमें एक असुविधा है कि डिब्बा खुल जाने के पश्चात् यह थोड़ी ही देर तक ठीक रहता है। विटामिन-C तो निर्माण-प्रक्रिया में ही नष्ट हो जाता है, और जो वच्चे केवल इस प्रकार के दुग्ध पर ही पोषित हों उन्हें फल-रस के रूप में यह विटामिन अवश्य देना चाहिए। यदि इसे बड़िया किस्म के दूध से तैयार किया गया हो तो यह वाष्पीकृत दुग्ध, ताजे दूध की अपेक्षा अपने पोषिक-मान में बेहतर होता है क्योंकि ताजा दूध प्रायः मिलाबट वाला होता है।

संघनित दुग्ध (मधुरी-कृत): यह दुग्ध वाष्पीकृत दुग्ध की भाँति तैयार किया जाता है, परन्तु इसे तैयार करने में कम ताप की आवश्यकता होती है। इसमें गन्ने की चीनी या शर्करा घड़ी मात्रा में मिलाई जाती है, यहाँ तक कि अन्तिम उत्पाद में 20 प्रतिशत तक शर्करा होती है। इस प्रकार का मधुरीकृत संघनित दुग्ध शिशुओं के लिए उपयुक्त नहीं होता। इसमें शर्करा की मात्रा अधिक होने के कारण प्रोटीन, वसा और खनिजों की आनुपातिक हीनता हो जाती है। इसके प्रतिरिक्त शर्करा भाँतों में जटान तथा अन्य गड़बड़ों का कारण हो सकती है।

शुष्कीकृत या पाउडर बनाया हुआ दुग्ध:—यह गाय का दूध जिसे विभिन्न प्रयोगिक प्रक्रियाओं द्वारा उच्च तापक्रम पर, शीघ्रता से सुखा कर पाउडर के रूप में परिणित किया गया हो। परिणामी उत्पाद में दूध का ठोस भाग पाउडर के रूप में होता है। शुष्कीकृत दुग्ध में उसके भार से आठ गुना पानी मिलाकर उसका फिर से तरल दुग्ध बना सकते हैं जो कि शिशुओं के लिए एक पोषिक भोज्य उत्पाद के रूप में अधिकतर प्रयुक्त होता है। 'मानवीकृत' शुष्क दुग्ध ऐसे शुष्कीकृत दुग्ध-उत्पाद हैं जो दुग्ध पाउडर के बनाये जाते हैं। इनका ससाधन इस प्रकार करते हैं कि वे अपने संघटन में, मानवीय दुग्ध (स्तन्य) के समतुल्य हो जाते हैं। शिशु-भोजनों के रूप में इन उत्पादों ने व्यापक लोकप्रियता प्राप्त कर ली है, परन्तु स्मरण रहे कि ऐमे उरसादों का शुष्कीकृत दुग्ध के अन्य रूपों की अपेक्षा कोई और विशिष्ट लाभ नहीं होता। शुष्कीकृत दुग्ध पर पोषित शिशुओं को विटामिन-C हमेशा देना चाहिए।

देन के कुछ भागों में भैंस का दूध अच्छी मात्रा में उपलब्ध होता है। भैंस के दूध में वसा प्रचुर मात्रा में होती है, इसलिए शिशुओं को पिलाने से पूर्व इसे उपयुक्त ढंग से संशोधित तथा समाधित करना पड़ता है। देन में साध-प्रयोगिकों की प्रगति द्वारा यह सब युद्ध सम्भव हो गया है और भैंस के दूध से तैयार किया हुआ शिशु-भाष्य बाजार में बिकने लगा है। व्यापारिक महत्व की दृष्टि से दूध का प्रमुख घन वसा है। इसलिए जनता के मुनेछ यगों को सस्ते मूल्य पर दूध का पोषिक लाभ पहुँचाने के लिए 'टोण्ड दूध' युद्ध स्थानों पर बाँटा जाता है। 'टोण्ड दूध' भैंस के तातिग दूध में जीम निजाने हुए दूध की

पर्याप्त मात्रा मित्रा देने से बन जाता है, जिसमें उस मिश्रण का बसा भस् गोदुग्ध के बसाश के बराबर हो जाता है ।

दूध की ये सब किस्म 'पूर्ण' या सपरेटा दूध के रूप में होती हैं, इनके प्रतिरिक्त वृद्ध उत्पादा में 'लोम का आधा भस् निकाल लिया जाता है । सपरेटा से बने हुए पदार्थ पूर्ण दूध से विनिर्मित पदार्थों की अपेक्षा काफी सस्ते होते हैं । सपरेटा दूध की कोई भी किस्म शिशुओं का एक मात्र भोजन नहीं बन सकती । यदि इसका प्रयोग एकमात्र भोजन के रूप में किया जायगा तो उनमें शक्ति की एक भयंकर घोमारी 'स्वच्छपटलमृदुता' हो जाने का भय होता है । यह रोग विटामिन-A की हीनता में उत्पन्न होता है जो शक्ति का एक सामान्य कारण है । सघनित तथा मधुरीकृत सपरेटा दूध का इस प्रकार का प्रयोग विशेष रूप से हानिकारक सिद्ध होता है । तो भी बायोडिज प्रथवा नूतन सपरेटा दुग्ध पेय-दुग्ध के रूप में प्रयोग में लाया जा सकता है, यदि इसमें साथ साथ कोई भयंकर विटामिन A पाया जाता हो (यथा कॉड या शक का यकृत-तैल), भी दिया जाए । वास्तव में पाउडर से बना सपरेटा दूध उन शिशुओं के लिए मुभाया जा सकता है जिनकी माताएं अत्यंत निर्धन हैं और अपने बच्चे का बहुत निम्न काम का सपरेटा दूध देती हैं या दूध बिलकुल भी न दे सकती हो । परन्तु इसके साथ-साथ विटामिन-A देना भी आवश्यक होगा । बड़े बच्चे जो मिश्रित आहार पर पल रहे हैं सपरेटा दूध के प्रयोग से भारी लाभ उठा सकते हैं ।

शुष्कीकृत दुग्ध साहचर्युक्त खाद्यान्न के साथ. इस प्रकार के खाद्य शिशु-कल्याण काम में कोई स्थान नहीं रखते यद्यपि विशेष अवस्थाओं में चिकित्सकीय देख रेख में इन्हें देने से कदाचित् कोई लाभ हो सकता हो । परिवर्तित स्टार्च के दूध के साथ अनुपात प्रायः (लगभग 50 प्रतिशत) ऊँचा होना है और यदि केवल ऐम खाद्य ही दिये जायें तो दीघकालीन पोष्टिकवस्था के लिए अनुपयुक्त होते हैं । इसके प्रतिरिक्त पोष्टिक मान की तुलना में ये अपेक्षाकृत महंगे होते हैं ।

स्तन्यमोचन

स्तन्यमोचन वह प्रक्रम है जिसमें शिशु का आहार विन्यास क्रमशः स्तन्य दुग्ध तथा अन्य प्रकार के दुग्ध, जैसे द्रव भोज्यों की जगह पकाए हुए ठोस खाद्य द्वारा विस्थापित किया जाता है । आम विश्वास के विपरीत यह प्रक्रम तीन महीने की आयु से ही आरम्भ किया जा सकता है और इस अवस्था में शिशु को खाद्यान्न-भोजन दिए जा सकते हैं बशर्ते कि ये भोजन नरम नरम पकाये गये हो और कुचल कर हल्के गाढ़े बना लिए गए हो । परन्तु स्तन्यमोचन छठे मास से ही आरम्भ होना चाहिए क्योंकि इस आयु के पश्चात् केवल स्तन-दुग्ध शिशु की वृद्धि के लिए पूरा नहीं होता । इस अवस्था में शिशु स्टार्चयुक्त भोजन

पचाने में समर्थ हो जाता है और पौष्टिक तत्वों की बड़ी हुई मांगों को पूरा करने के लिए शिशु के आहार में हल्के पकाए हुए खाद्यद्रव्य, यथा खाद्यान्न और दालें, समाविष्ट किए जा सकते हैं। स्तन्यमोचन प्रक्रम अन्य प्रकार से भी शिशु के लिए सहायक होता है। इससे शिशु विभिन्न स्वादों से परिचित हो जाता है, यथा तब कि, जब शिशु पूर्णतया स्तन्य प्लुत होता है उससे नाना प्रकार के व्यंजनों के उपभोग करने की क्षमता आ जाती है। अन्त में उसका आहार अपने समुदाय के लोगों की आहार सम्बन्धी आदतों और उनकी रुचियों के अनुकूल बन जाता है।

अपने देश में हो रहे विभिन्न सर्वेक्षणों से ज्ञात हुआ है कि जनता के अधिकतर निधन वगैरे में एका वर्ष की आयु तक के शिशु की पौष्टिक आवश्यकताओं को बहुत हद तक स्तन दुग्ध ही पूरा करता है। मौजूदा हालात में, जहां शिशुओं के लिए अन्य स्वास्थ्यकर तथा पौष्टिक भोजन परिवार की आर्थिक स्थिति के बाहर हो, वहां स्तन्यपान जितने समय तक कायम रखा जा सके। रखना चाहिए बावजूद इसके कि शिशु के आहार में खाद्यान्न भोज्य छठे मास से ही समाविष्ट कर दिए गए हों।

जिन तिद्धान्तों के आधार पर स्तन-दुग्ध के अतिरिक्त, शिशु के लिए, अन्य खाद्यों का समावेश किया जाता है वे मुख्यतः इस प्रकार हैं। पहले ॥ महीने की अवधि तक यदि स्तन्य दुग्ध पर शिशु की बढवार लगातार सन्तोषप्रद बनी रहे तो किसी अन्य खाद्य की आवश्यकता नहीं है। यदि बच्चे को स्वच्छता से भोजन देना सम्भव हो सके तो मछली का यकृत-तैल पहले महीने से और फलों का रस दूसरे महीने से दिया जा सकता है। यदि शिशु कृत्रिम भोज्यों के आधार पर पोषित हो, तो ये दोनों चीजें देना नितान्त आवश्यक है। स्तन्यदुग्ध के अतिरिक्त जो प्रथम भोजन आरम्भ किया जाय उसमें चावल, रागी आदि खाद्यान्नों की खिचड़ी अथवा उनके अथलेह जैसे अर्धठोस भोज्य होने चाहिए। जैम ही शिशु प्रथम ठोस आहार का भक्षी हो जाय, तो आहार में अवश्य ही विविधता से आनी चाहिए जिससे शिशु विभिन्न भोजनों का स्वाद उपाजित कर सके। आहार में मुलायम तरकारियाँ, यथा हरा साग, पालक, गाजर, इत्यादि-पकाकर कुचल कर और छलनी से छान कर सम्मिलित करनी चाहिए। मुलायम और फूली हुई दहली (या 'डोवला' गुजरात में), जो सेला चावल और दाल का, पाच्य रूप में, एक अच्छा सम्मिश्रण होता है, दूध के साथ कुचल कर बच्चे को चम्मच से खिलाया जा सकता है। सामर्थ्य के अनुकूलमातर्वें आठवें महीने से अंडे के पीले भाग को किसी खाद्यान्न या दूध के साथ मिलाकर खिलाना बहुत ही अच्छा होता है। जब बच्चा बारह महीने का हो जाय तो अंडे का सफेद भाग भी दिया जाए। कुछ बच्चों में अंडे की सफेदी के प्रति 'एलर्जी' होती है जो पाचनक्रिया को बिगाड़ सकती है। उपरोक्त सुझाव इसीलिए दिया गया है।

लगभग 15 महीने की आयु के उपरांत बच्चे को मांस तथा मछली का बीमा दिया जा सकता है। स्तन्य-मोचक खाद्यान्नों की गुरुभ्रात के विषय में विस्तृत विवरण पहले बताई गई माता तथा शिशु के पोष्टिक आहार नामक पुस्तिका में दिए गए हैं।

एक वर्ष की आयु पर्यंत बच्चे को खाद्यान्न दालें तरकारिया फल इत्यादि ठोस खाद्य मिलने चाहिए परंतु आहार का मुख्य भाग दूध हीना चाहिए। यह इसलिए जरूरी है कि बच्चे के स्वस्थ विकास के लिए प्रोटीन की आवश्यकताएँ पर्याप्त रूप से पूरी होती रहें।

शिशु-कल्याण काय की व्यावहारिक कठिनाइयाँ विछन्न अध्यायों में शिशुओं की भरण पोषण विधियाँ का रूपरेखा दी गई है। परंतु व्यावहारिक रूप में इन विधियों का कार्यान्वित करना प्रायः अति कठिन होता है क्योंकि लागत का प्रश्न सामने आ जाता है। काल्याण केन्द्रों में जाने वाली निधन माताओं और उनके बच्चों की सर्वोच्च मात्रा प्रायः और अधिक भोजन (दूध इत्यादि) हुमा करती है और उनकी माँग पूर्ति के लिए पर्याप्त धन उपलब्ध नहीं होता। स्तन्य त्याग कराया हुआ शिशु बहुधा एक गहन समस्या उपस्थित कर देता है। जब तक उसे स्तन दूध मिलता रहा तब तक तो वह काफी अच्छी उन्नति करता रहा परंतु स्तन्यमोचन के पश्चात् यदि उसका पर्याप्त मात्रा में दूध न देकर केवल चावल की खिचड़ी पर पाला जाए तो उसके स्वास्थ्य में बड़ी भारी गिरावट अवसर देखी जाती है।

इसलिए स्तन्यत्याग का महत्वपूर्ण पहलू यह है कि ठोस भोजनों का समावेश करते समय शिशु को स्तनपान को न रोका जाय।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि पहले छ महीने तक के लिए भी शिशु की पोषण सम्बन्धी मात्रा की यथेष्ट पूर्ति स्तन्य दुग्ध से नहीं हो पाती। ऐसी अवस्थाओं में शिशु के लिए दुग्ध सम्पूरक जरूरी हो जाते हैं। यदि खालिस दूध उपलब्ध न हो सके तो शिशु को जीम निकाला हुआ दूध दिया जा सकता है। उसकी विटामिन-A की जरूरतों के लिए काढ़ा या शाक का मूत तल भी पर्याप्त मात्राओं में देना उपयुक्त होगा। शिशुओं में कलौरी मात्रा की पूर्ति के लिए सस्ते माल्टयुक्त खाद्यान्न जैसे रागी भी प्रयोग में लाये जा सकते हैं। आगिक रूप से या पूर्णरूप से स्तनपान छोड़ा हुआ शिशु यदि पर्याप्त मात्रा में दूध पा सके तो कुछ हद तक कुपोषण निवारण के लिए उद्देश्य इस प्रकार के भोजन देने चाहिए जैसे मुलायम पकाई हुई दालों के साथ समूच खाद्यान्न का दलिया तरकारिया के विभिन्न सम्पाक बूँदों हुए फल इत्यादि। कुपोषण की अधिकतम अवस्थाएँ प्रायः ऐसे आहार से उत्पन्न होती हैं जो पूरे तौर से महीन परिष्कृत चावल से बना हों। शिशु-कल्याण कार्यक्रमों को चाहिए कि वे माताओं को अपने शिशुओं के लिए सस्ती लागत के उपयुक्त खाद्यान्न तरका

रियो और फलों के मिश्रण बनाना सिखाए। मिश्रण का प्रारूप स्थानीय प्रथाओं पर और सस्ते तथा उपलब्ध खाद्यान्नों की किस्मों पर निर्भर होता है।

बच्चों के लिए सम्पूर्ण खाद्यों की समस्या का समाधान निकालने में कमी-कमी सहायित भोज्यों के प्रयोग का सुझाव दिया जाता है। परन्तु भारत में अधिकांश लोग ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं, और उनमें से बहुत से ऐसी आर्थिक अवस्थाओं में होते हैं कि वे इस प्रकार के भोजन दे ही नहीं सकते। इसलिए कोई धाया नहीं की जा सकती कि सहायित खाद्यान्न इस समस्या को मूलभूत सकेंगे। अतः ऐसी परिस्थितियों में स्थानीय तौर पर उपलब्ध और कम कीमत वाले खाद्यान्नों का सार्थक प्रयोग तथा समुदाय में (विशिष्ट रूप से माताओं में) इन साधनों के समुचित उपयोग की शिक्षा देना ही समस्या-समाधान का उचित मार्ग है। देश में कुछ परियोजनाएँ ऐसी चल रही हैं जिनमें विद्यारम्भ के पूर्व के बालकों के पौष्टिक कार्यक्रम सम्मिलित हैं, परन्तु इन कार्यक्रमों में अब तक बाहरी एजेंसियों द्वारा, सहायता के रूप में दिये गए भोजन के वितरण पर ही अधिक बल दिया गया है, और समुदायिक सहभागिता तथा स्थानिक साधनों को काम में लाने के प्रयत्न बिल्कुल नहीं किए गए हैं। परिणाम यह हुआ है कि अधिकतम स्थितियों में इन कार्यक्रमों ने समुदाय के ऊपर कोई सार्थक प्रभाव नहीं डाला है।

राष्ट्रीय पोषण सस्था द्वारा किए गए कुछ प्रयासों ने दिखा दिया है कि समुदाय की सक्रिय सहायता से ध्ववहार्य कार्यक्रम बनाये जा सकते हैं जिनके द्वारा स्थानीय खाद्य माधन विद्यारम्भ के पूर्व की आयु वाले बालकों के सर्वोच्च हित में उपयुक्त हो सकते हैं। स्थानीय तौर पर उपलब्ध खाद्यों के आधार पर तथा स्थानीय आहार-प्रवृत्तियों के अनुसार नुस्खे तैयार कर लिए गए हैं। इन में कुछ नुस्खे जिन्हें समुदाय के लोगों ने स्वीकारा, नीचे दिये जाते हैं

नुस्खे

(निर्देशित मात्राएँ प्रति बालक प्रतिदिन हैं)

3 चावल का दलिया

चावल	50 ग्राम
भूनी हुई चूणित	
भूंगफली	15 ग्राम
भूनी हुई चूणित	
भूंगदाल	25 ग्राम
सर्परा या गुड़	30 ग्राम

विधि :

चावल को पकाए। पकाए हुए चावल में दाल और मूँगफली के चूर्ण मिला दे। शर्करा या गुड मिला कर चंद मिनट पकाए।

2 रागी या बाजरा शिजु-खाद्य

रागी या बाजरा (निस्तुप तथा भूना हुआ)	60 ग्राम
भूनी हुई मूँग दाल (अथवा अन्य दाल)	15 ग्राम
भूनी हुई मूँगफली	10 ग्राम
भूने हुए धिलका रहित तिल	5 ग्राम
सपरेटा दूध का पाउडर	15 ग्राम

विधि

भूने हुए अथवा को अलग-अलग चूर्णित करें। बताए अनुपात में मिश्रित करके हवा बंद डिब्बों में रख लें।

आवश्यकतानुसार, उपयुक्त मात्राएं लेकर (60-70 ग्राम या सारे दिन के लिए तीन चम्मच भर) थोड़े से गरम जल में मिलाएँ। इसे कुछ मिनट तक पका कर शर्करा या लवण के साथ परोस दें।

3 गेहूँ-मूँग के लड्डू

साबुत गेहूँ	30 ग्राम
मूँग दाल	20 ग्राम
मूँगफली	8 ग्राम
गुड	20 ग्राम

विधि

गेहूँ, मूँगदाल और मूँगफली को अलग-अलग भून कर पाउडर कर लें। चूर्णों को मिला कर गुड की पतली चाशनी के साथ मिश्रण के लड्डू बना लें।

उपरोक्त नुस्खों में से एक (नुस्खा सं० 3) के ऊपर हैदराबाद के पास के एक गांव में विस्तृत अध्ययन भी किये गए। इस कार्यक्रम में सारी कार्यवाही भोजन तैयार करने से लेकर बच्चा को बाटने की अवस्था तक गाँव की स्त्रियों तथा स्थानीय युवा-गोष्ठी के मददगारों द्वारा सम्पन्न की गई। इस कार्य से स्पष्ट हो गया कि ग्रामीण-समुदाय ने इस प्रकार के कार्यक्रमों का अच्छा स्वागत किया

है। खाद्य-कार्यक्रम के मूल्यांकन से ज्ञात हुआ कि विद्यारम्भ से पूर्व की आयु वाले बालका में व्याप्त कुपोषण की स्थिति इस प्रकार के सपाको द्वारा बहुत कुछ कम की जाती है। ये सपाक एकामत्त या पेटेन्ट तथा ससाधित खाद्या की अपेक्षा बहुत सस्ते पड़ते हैं।

भारत में शिशु-मृत्युदर (एक वर्ष के पूर्व मृत्यु) इस शताब्दी के आरम्भिक दशका में 200 से अधिक प्रति हजार से घट कर लगभग 68 प्रति हजार रह गई है। इस पर भी, अन्य सुविकसित देशों की बहुत नीची सख्या की तुलना में यह सख्या ऊँची है। इस स्थिति के लिए कुपोषण ही बहुत हद तक एक मुख्य कारण है। अतः माता और शिशु के पोषण-सुधार को सर्वोच्च प्राथमिकता मिलनी चाहिए।

खाद्य-संघटन सारणियों पर टिप्पणी

आगामी खाद्य-संघटन-सारणियों में दी हुई सूचना, अधिकांशतः राष्ट्रीय पोषण सन्स्था (पहले वृन्तूर में और अब हैदराबाद में स्थित) द्वारा सम्पादित खाद्य-विश्लेषणों पर आधारित है। खाद्य-पदार्थों तथा खाद्य-घटकों दोनों ही की व्यापकता को ध्यान में रखते हुए अन्य केन्द्रों तथा प्रयोगशालाओं से प्राप्त विश्लेषणात्मक आँकड़ों की भी सहायता ली गई है जिनमें विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी यूनिवर्सिटी महाविद्यालय कलकत्ता, हेफकिन इन्स्टीट्यूट बम्बई, केन्द्रीय खाद्य-प्रौद्योगिकी अनुसन्धान सन्स्था मैसूर, राजकीय खाद्य तथा औषध प्रयोगशाला बम्बाला छावनी, और पोषण प्रयोगशाला पटना है। इनमें से अधिकतम प्रयोग-शालाओं का कार्य भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसन्धान परिषद्, नई दिल्ली द्वारा दिए गए अनुदान से सम्पन्न किया गया। इसके अतिरिक्त, विभिन्न वैज्ञानिक पत्रिकाओं में प्रकाशित भारतीय खाद्य-पदार्थों से संबंधित विश्लेषण-परिणाम भी सारणी-संकल्प में व्यवहृत किए गए हैं।

दिए गए आंकड़े खाद्य-पदार्थों के केवल प्राथमिक भाग से सम्बन्धित हैं। खाद्य पदार्थों के अखण्डित रूप की तुलना में उसके खाद्य भाग का प्रतिशत अनुपात जहाँ सम्भव हो सका दिखाया गया है।

प्रोटीन-मान नाइट्रोजन-भाग से परिकलित किए गए, और समस्त खाद्य-पदार्थों के लिए घटक 6.25 प्रयोग में लाया गया। वसा मान ईथर-सार तत्वों के कुल योग से सम्बन्धित हैं। कार्बोहाइड्रेटों का अंश आर्ब्रंसा, प्रोटीन, वसा, तन्तु और मसम भागों के योग को 100 में से घटाकर प्राप्त किया गया है।

खाद्य ऊर्जा मुख्य तत्वों के भाग पर परिकलित की गई और यह माना गया कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा प्रति ग्राम क्रमशः 4, 4 और 9 किलो कैलोरी देते हैं।

कैरोटिन का आकलन ऐल्कोहॉल के साथ सम्पूर्ण वर्णक के निष्कर्षण द्वारा किया गया और इस निष्कर्ष के सावुनीकरण के पश्चात् इसे पेंट्रोलीयम ईथर द्वारा पृथक् किया गया। इसमें से दूसरे वर्णक कैल्शियम कार्बोनेट की अभिक्रिया द्वारा पृथक् किए गए और पीले रंग की कैरोटिन के रूप में भाषा गया।

आकलन की यायोत्रोम विधि का प्रयोग करते हुए थॉयमिन के मान प्राप्त किए गए और राईबोफ्लेविन तथा निकोटिनिक एसिड के मान यथासम्भव सूक्ष्म-जीवी विधियों द्वारा निर्धारित किए गए। विटामिन-C का आकलन 2, 6 डाइक्लोरोफीनॉल इन्डोफीनॉल के द्वारा किया गया। रजित निष्कर्षों में विटामिन-C के आकलन में जाइलीन निष्कर्षण विधि का प्रयोग किया गया।

फॉलिक एसिड का आकलन एल. केसियाइ को परीक्षण जीव मानकर सूक्ष्म जीव-वैज्ञानिक ढंग से किया गया। फॉलिक एसिड के मुक्त और पूर्ण-मान क्रमशः वे होते हैं जो खाद्य-निष्कर्षों को फॉलिक एसिड कौजुमेड नामक एन्जाइम के साथ

ऊष्मायन के पूर्व और पश्चात् प्राप्त होते हैं। एन्जाइम के साधनों में कुक्कुट-भग्यासय-माउडर, एक भूपक-यष्टु योग तथा मानव-प्लाविका सम्मिलित है। विटामिन-B₁₂ का आकलन यूग्लीना प्रैसिलिस को परीक्षण जीव मानकर किया गया।

खनिज तत्वों का आकलन मानव-विधियों के प्रयोग बहुधा: ए. भो. ए. सी, द्वारा किया गया और घम्ल-क्षार सन्तुषन की गणना प्रति मिली ग्राम तत्व की निम्नलिखित क्षार अथवा घम्ल तुल्याको को लेकर की गई।

	मि. लि.	मि. लि.
	0.1N	0.1N
	क्षार	घम्ल
सोडियम	0.4350	
पोटैशियम	0.2558	
कैल्शियम	0.4991	
मैग्नीशियम	0.8224	
फॉस्फोरस	.	0.6457
क्लोरीन	.	0.2820
सल्फ (गंधकर)	.	0.6238

विटामिन-A सक्रियता के मापक

किसी खाद्यपदार्थ का विटामिन-A मान, प्रायः विटामिन-A के अन्तर्राष्ट्रीय मापकों में दिताते हैं। वानस्पतिक भोजनों में कैरोटीन का अंश प्रायः विटामिन-A मान में रूपान्तरित कर लिया जाता है। मान लिया जाता है कि $0.6\mu\text{g}$ कैरोटीन, विटामिन-A की एक अन्तर्राष्ट्रीय इकाई के बराबर होता है। परन्तु, शरीर में कैरोटीन का रूपान्तरण विटामिन-A में कितना होता है इसकी जानकारी पूरी-पूरी न होने से, इस पुस्तक में कैरोटीन मान प्रति 100 ग्राम खाद्य-पदार्थों पर μg दिया जाता है। विटामिन-A के मान भी प्रति 100 ग्राम पर μg रेटिनॉल दिए जाते हैं और यह माना गया है कि विटामिन-A का एक अन्तर्राष्ट्रीय मापक $0.3\mu\text{g}$ रेटिनॉल के बराबर होता है।

ऐमिनो-एसिड संघटन

खाद्य-पदार्थों के ऐमिनो-एसिड संघटन के लिए जो विश्वसनीय आंकड़े इस विषय की पुस्तकों में उपलब्ध हुए सकलित किए गए। इनमें राष्ट्रीय पोषण सत्या से प्राप्त मान भी सम्मिलित हैं।

सारणी-क्रम

खाद्य-सघटन सारणी स० 1 में 'मुख्य तत्त्व' तथा प्रमुख खनिज और विटामिन जैसे महत्वपूर्ण पोष्टिक तत्वों के बारे में जानकारी दी गई है। इसके पश्चात् ऐमिनो-अम्ल सघटन समेत अन्य घटकों के विषय में प्राप्य सूचना देती हुई अन्य सारणियां भी हैं। यद्यपि खाद्यद्रव्य खाद्य-वर्गों में उपभाजित कर दिए गए हैं, परन्तु उनकी संख्या कमबद्ध ही रखी गई है। आसानी से ठूँढ़ने के लिए प्रत्येक खाद्य-पदार्थ के बारे में जानकारी तथा आकड़े सारी सारणियों तथा परिशिष्ट में एक ही क्रमांक द्वारा प्रदर्शित किए गए हैं।

सारणियों में कुछ पोषक तत्वों के नाम के सामने आकड़े नहीं दिए गए हैं। इसका अर्थ केवल प्रामाणिक आकड़ों की अनुपलब्धि है और यह नहीं समझना चाहिए कि प्रमुख खाद्य-द्रव्य में पोषक तत्व हैं ही नहीं।

खाद्य-संघटन सारणियाँ

[Tables of Food Composition]

सारणी 1

मुख्य तत्त्व, खनिज

समस्त दिए हुए मान लाख भाग के

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	शर्करा ग्रा	प्रोटीन ग्रा.	वसा ग्रा.	खनिज लवण ग्रा.	ऊर्जा किलो
1	2	3	4	5	6	7	8
खाद्यान्न और उत्पाद [Cereal Grains and Products]							
1.	बाजरा (पेनिसैटम टाइफुवाइडियम)	84	12.4	11.6	5.0	2.3	1.2
2.	बास के बीज (बम्बूसा हरडीनेसिया)	100	7.8	13.1	1.2	1.1	0.9
3.	घटो (एकानोक्लोसा स्टैन्डोना)	.	11.3	8.3	4.3	1.4	..
4.	जौ (होर्डीयम वल्गेयर)	100	12.5	11.5	1.3	1.2	3.9
5.	फूटू (त्रैगोपाइरम डरकुलैटम)	74	11.3	10.3	2.4	2.3	8.6
6.	कमनी (सोटोरिया इटैलिका)	79	11.2	12.3	4.3	3.3	8.0
7.	कगू (कोइसस लैकाइमा)	..	10.8	17.5	6.0	1.8	0.5
8.	जुवार (सायनम वल्गेअर)	100	11.9	10.4	1.9	1.6	1.6
9.	मक्ई, मक्का, मक्की (सूखी) (सीआ मेज)	100	14.9	11.1	3.6	1.5	2.7
10.	मक्ई, (मुलाइम), भुट्टा (जीआ मेज)	37	67.1	4.7	0.9	0.8	1.9

तथा विटामिन

प्रति 100 ग्राम के हिमाव से हैं

क गोहाइड्रेट ग्रा	ऊर्जा कि कै	कैल्शियम मि ग्रा	फॉस्फोरस मि ग्रा	सोड मि ग्रा	कैरोटीन μg	थायामिन मि.ग्रा	राईफेबेबिल मि ग्रा	नियासीन मि ग्रा	विटामिन C मि ग्रा
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
67.5	391	42	296	5.0	132	0.33	0.25	2.3	0
75.9	367	37	162	6.4		0.17	0.12	1.1	0
74.7	371	14	121	5.0	0	0.35	0.03	1.8	0
69.6	336	26	215	3.0	10	0.47	0.20	5.4	0
65.1	323	64	355	15.5	0	0.90	0.34	4.4	0
60.9	331	31	290	12.9	32	0.59	0.11	3.2	0
63.4	378	23	408	4.2		0.31	0.15	0.7	0
72.6	349	25	222	5.8	47	0.37	0.13	3.1	0
66.2	342	10	348	2.0	90	0.42	0.42	1.8	0
24.6	125	9	121	1.1	32	0.11	0.17	0.6	6

क्रमांक	साहित्यकार का नाम	प्रतिशत	मात्रा	प्रतीक	मात्रा	खनिज लवण	तनु
1	2	3	4	5	6	7	8
11	जई जई का दलिया (भावीना धारजेन्टिना)	100	10 7	13 6	7 6	1 8	3 5
12	चीना बारी (वैनीकम मिलिएसिवम)	59	11 9	12 5	1 1	1 9	2 2
13	रागी, भण्डवा (शुमाहनी कोरेना)	100	13 1	7 3	1 3	2 7	3 6
14.	चावल, सेला हस्तमाजित (ओराहना सेटाहवा)	100	12 6	8 5	0 6	0 9	
15	चावल, सेला, मशीनमाजित (ओराहना सेटाहवा)	100	13 3	6 4	0 4	0 7	0 2
16	चावल, कच्चा, हस्तमाजित (ओराहना सेटाहवा)	100	13 3	7 5	1 0	0 9	0 6
17	चावल कच्चा मशीनमाजित (ओराहना सेटाहवा)	100	13 7	6 8	0 5	0 6	0 2
18	चावल चाकर (ओराहना सेटाहवा)		11 0	13 5	16 2	6 6	4 3
19	डवा (ओराहना सेटाहवा)	100	12 2	6 6	1 2	2 0	0 7
20	मुग्गुरा लोल (ओराहना सेटाहवा)	100	14 7	7 5	0 1	3 8	0 3
21.	समई कुटकी, महुली (वैनीकम मिलिएसिवम)	66	11 5	7 7	4 7	1 5	7 6
22	मोटा भनाज साँवा (एकाइनोक्लोवा पुमैन्टेसिया)		11 9	6 2	2 2	4 4	9 8
23.	सूजी रवा (Semolina) (ट्रिटिकम पस्टावम)	100		10 4	0 8		0 2
24	वरगू (Varagu) (पारवालम सक्कोवाइकुलेटम)	58	12 8	8 3	1 4	2 6	9 0
25	सेव, सिंवैचा (Vermicelli) (ट्रिटिकम पस्टावम)	100	11 7	8 7	0 4	0 7	0 2

कार्बोहाइड्रेट	ऊर्जा	कॉलेस्ट्रॉल	फास्फोरस	लोह	कैल्शियम	थायमिन	रीबोफ्लेविन	नियासीन	विटामिन C
ग्राम	कि. कै.	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	μg	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
62.8	374	50	380	3.8	0	0.98	0.16	1.1	0
70.4	341	14	206	5.0	0	0.20	0.18	2.3	0
72.0	328	344	283	6.4	42	0.42	0.19	1.1	0
77.4	349	10	280	2.8	9	0.27	0.12	4.0	0
79.0	346	9	143	4.0		0.21	0.05	3.8	0
76.7	346	10	190	3.2	2	0.21	0.16	3.9	0
78.2	345	10	160	3.1	0	0.06	0.06	1.9	0
48.4	393	67	1410	35.0		2.70	0.48		0
77.3	346	20	238	20.0	0	0.21	0.05	4.0	0
73.6	325	23	150	6.6	0	0.21	0.01	4.1	0
67.0	341	17	220	5.0	0	0.30	0.09	3.2	0
65.5	307	20	280	2.9	0			4.2	0
74.8	348	16	102	1.6	.	0.12	0.03	1.6	0
65.9	309	27	188	5.2	0	0.33	0.09	2.0	0
78.3	352	22	92	2.0	0	0.19	0.05	1.8	0

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	मादता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	चर्मा ग्रा	तनिज लवण ग्रा	त त ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
26	गहू (दला हुआ) (ट्रिटिकम परगन्वम)	100	9 8	8 2	1 6	1 5	1 7
27	गहू (साबुत) (ट्रिटिकम अरटान्वम)	100	12 8	11 8	1 5	1 5	1 2
28	गहू घाटा (सम्पूर्ण) (ट्रिटिकम अरटान्वम)	100	12 2	12 1	1 7	2 7	1 9
29	गहू घाटा (मैदा) (ट्रिटिकम अरटान्वम)	100	13 3	11 0	0 9	0 6	0 3
30	अकुरित गहू (ट्रिटिकम अरटान्वम)	100	5 2	29 2	7 4	3 5	1 4

दालें और फलियां
(Pulses and Legumes)

31	चना (साबुत) (Bengal gram whole) (सांस्तर पेरिटिनम)	100	9 8	17 1	5 3	3 0	3 9
32	चने की दाल (सांस्तर पेरिटिनम)	100	9 9	20 8	5 6	2 7	1 2
33	भुना हुआ चना (सांस्तर पेरिटिनम)	100	10 7	22 5	5 2	2 5	1 0
34	काला उड़द (Black gram dal) (फासिओस म्गो)	100	10 9	24 0	1 4	3 2	0 9
35	गाबिया (Cow pea) (वियना कैट ग)	97	13 4	24 1	1 0	3 2	3 8
36	मम (Field bean) (हापीकाल लवलय)		9 6	24 9	0 8	3 2	1 4
37	भूग (साबुत) (Green gram whole) (फासिओस आरिअस रोस्व)	100	10 4	24 0	1 3	3 5	4 1

काबोहाइड्रेट	कल्च	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	प्रोथेिन	राईबोफ्लेविन	नियासीन	बिटा मिन-C
ग्रा. कि.के.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
77.2	356	37	298	4.9	..	0.74	0.11	4.8	0
71.2	346	41	306	4.9	64	0.45	0.17	5.5	0
69.4	341	48	355	11.5	29	0.49	0.29	4.3	0
73.9	348	23	121	2.5	25	0.12	0.07	2.4	0
53.3	397	40	846	6.0	..	1.40	0.54	2.9	■
60.9	360	202	312	10.2	189	0.30	0.15	2.9	3
59.8	372	56	331	9.1	129	0.48	0.18	2.4	1
58.1	369	58	340	9.5	113	0.20	...	1.3	0
59.6	347	154	385	9.1	38	0.42	0.20	2.0	0
54.5	323	77	414	5.9	12	0.51	0.20	1.3	0
60.1	347	60	433	2.7	0	0.52	0.16	1.8	■
56.7	334	124	326	7.3	94	0.47	0.27	2.1	0

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	मॉस्टा ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज लवण ग्रा	सुजु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
38	मूंग दाल (Green gram dhal) (फासिमोलस आरिअस रोएब)	100	10.1	24.5	1.2	3.5	0.8
39	कुलथी (Horse gram) (हानिकास व इफ्लोरस)	100	11.8	22.0	0.5	3.2	5.3
40	खेमरी दाल (Khesari dhal) (भैरिस सैदादवस)	100	10.0	28.2	0.6	2.3	2.3
41	मसूर (Lentil) (लन्स वम्कुलन्टा)	100	12.4	25.1	0.7	2.1	0.7
42	माठ फलियाँ (Moth beans) (फासिमोलस डेकोनिटोफोलियस जैक)	100	10.8	23.6	1.1	3.5	4.5
43	मटर सूखा (Peas dry) (पाइसम सैदादवम)	100	16.0	19.7	1.1	2.2	4.5
44	मटर (मुना या तला) (Roasted) (पाइसम सैदादवम)	100	10.1	22.9	1.4	2.4	4.4
45	राजमाह (Rajmah) (फासिमोलस बल्गेरिम)		12.0	22.9	1.3	3.2	
46	दाल भरहर (Red gram) (केनेस केजम)	100	13.4	22.3	1.7	3.5	1.5
47	सायाबीन (Soyabean) (गिलसिना मक्समर)	.	8.1	43.2	19.5	4.6	3.7
48	सुतरी (Sutari) चावल पत्ती (फासिमोलस कैल्केरेटस)		9.6	21.5	0.3	3.5	4.2

पत्तीदार तरकारियाँ
(Leafy Vegetables)

49	अगस्ती (Agasthi) बन फूल (सेस्वेनिया ग्रॅन्डोफ्लोरा)		73.1	8.4	1.4	3.1	2.2
----	--	--	------	-----	-----	-----	-----

कावोहाइट	का	कैलियम	फॉस्फोरस	सोड	मैग्नेशियम	बोरोन	रीबोफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा.	कि.कै.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
59.9	348	75	405	8.5	49	0.72	0.21	2.4	0
57.2	321	287	311	8.4	71	0.42	0.20	1.5	1
56.6	345	90	317	6.3	120	0.39	0.17	2.9	0
59.0	343	69	293	4.8	270	0.45	0.20	2.6	0
56.5	330	202	230	9.5	9	0.45	0.09	1.5	2
56.5	315	75	298	5.1	39	0.47	0.19	3.4	0
58.8	340	81	345	6.4	18	0.47	0.21	3.5	0
60.6	346	260	410	5.8
57.6	335	73	304	5.8	132	0.45	0.19	2.9	0
20.9	432	240	690	11.5	426	0.73	3.39	3.2	..
60.9	332	302	297
11.8	93	1,130	80	3.9	5,400	0.21	0.09	1.2	169

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	मांशता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज लवण ग्रा	तन्तु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
50.	चौलाई (जगली) काँटिवाली (देमारेन्सस स्पाइनोसस)	.	85.0	3.0	0.3	3.6	1.1
51	चौलाई (मुलाइम) साग (देमारेन्सस गैन्जेटोक्स)	39	85.7	4.0	0.5	2.7	1.0
52	धामवत धूँका (चिलमोडा) (रुमेक्स वेसीने रियस)		95.2	1.6	0.3	0.9	0.6
53	भराय कीरई (देमारेन्सस ड्राइसिडस)		87.0	2.8	0.4	2.4	
54	बाँस मुलाइम कोपल (बेन्डूला डेरन्डीनेसिया)	54	88.8	3.9	0.5	1.1	
55	बधुघा पत्तियाँ (कीनोपोडियम श्लवम)		89.6	3.7	0.4	2.6	0.8
56.	बुकदर पत्तियाँ (बीदा बल्गेरिस)	51	86.4	3.4	0.8	2.2	0.7
57	बने की पत्तियाँ (साइसर डेरोटिजस)	92	73.4	7.0	1.4	2.1	2.0
58	लौकी, तुम्बो की पत्तियाँ (लैचोनेरिया बल्गेरिस)		87.9	2.3	0.7	1.7	1.3
59	चौडी सेम की पत्तियाँ (विलिया केवा)		77.6	5.6	0.3	1.3	3.7
60	गाठ गोभी (Brussels sprouts) (त्रेसिका ओलेरेसिया किरम ओमीपेरा)	100	85.5	4.7	0.5	1.0	1.2
61.	बन्द गोभी (त्रेसिका ओलेरेसिया किरम वेपाटेटा)	88	91.9	1.8	0.1	0.6	1.0
62.	गाजर पत्तियाँ (हॉक्स कैरोटा)	51	76.6	5.1	0.5	2.8	1.9

काबोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	थॉयमिन	राईब्लेविन	नियासीन	बिटामिन-C
ग्रा. मि.कै.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7.0	43	800	50	22.9	3,564	0	33
6.1	45	397	83	25.5	5,520	0.03	0.30	1.2	99
1.4	15	63	17	8.7	3,660	0.03	0.06	0.2	12
7.4	44	364	52	38.5
5.7	43	20	65	0.1	0	0.08	0.19	0.2	5
2.9	30	150	80	4.2	1,740	0.01	0.14	0.6	35
6.5	46	380	30	16.2	5,862	0.26	0.56	3.3	70
14.1	97	340	120	23.8	978	0.09	0.10	0.6	61
6.1	39	80	59
11.5	71	111	149
7.1	52	43	82	1.8	126	0.05	0.16	0.4	72
4.6	27	39	44	0.8	1,200	0.06	0.09	0.4	124
13.1	77	340	110	8.8	5,700	0.04	0.37	2.1	79

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	माइता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज तत्व ग्रा	तन्तु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
63	फूलगोमा पत्तियाँ (असिका ओलेरेसिया किस्म बाद्राहदिस)		80.0	5.9	1.3	3.2	2.0
64	अजमोद खुरासानो अजवाइन की पत्तियाँ (Cilery leaves) (पेपियम ओविवोलेन्स किस्म ड्यूल्सी)	71	88.0	6.3	0.6	2.1	1.4
65	सीलोन पसली (Ceylon Pasoli) (टैलीनम ट्राइगुलेयर)		91.2	1.9	0.7	1.9	
66	चक्रवर्धी कीरह (पमारै वस जाति)		80.6	4.5	0.6	4.2	1.6
67	चैकर मानिस (Chekkur manis) (तौरास पेन्ड्रोमादनस)	100	73.6	6.8	3.2	3.4	1.4
68	चिन्टी भाग (पालीगोनम प्लेथेजम)		83.2	3.2	0.7	3.9	2.1
69	चौम्भी कीरह (Chozhi keera)		90.0	2.2	0.4	2.1	
70	कासम्बा कीरह (Colombo keera)		91.3	2.5	0.4	2.1	
71	घुइया, घरबी (पत्ती) (काली किस्म) (कोचोरुमिया पेन्टीकोरम)		78.8	6.8	2.0	2.5	1.8
72	घरबी, घुइयाँ (पत्ती) (हरा किस्म) (कोचोरुसिया पेन्टीकोरम)		82.7	3.9	1.5	2.2	2.9
73	सरबी, घुइयाँ (मुछाई हुई पत्ती) (कोलोसुमिया पेन्टीकोरम)		9.3	13.7	5.9	12.8	16.0
74	पत्तियाँ का साग (कोरिडन्ड्रम सेयमवम)	70	86.3	3.3	0.6	2.3	1.2

वायोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	खोह	केरोटीन	थोपमिन	रीबोफ्लेविन	नियासीन	विटामिन C
ग्रा	कि कै	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	μg	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7 6	66	626	107	40 0					
1 6	37	230	140	6 3	3 990	■	0 11	1 2	62
4 3	31	120	16	0 9					
8 5	57	321	71	18 0					
11 6	103	570	200	28 0	5 706	0 48	0 32	2 6	247
6 9	46	194	48						
5 3	33	232	23	17 ■					
3 7	28	90	130	11 9					
8 1	77	460	125	38 7	1200	0 06	0 45	1 9	63
6 8	56	277	82	10 0	10278	0 22	0 26	1 1	12
42 3	277	1546	308						
6 3	44	184	71	18 5	6918	0 05	0 06	0 8	135

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	जल भाग %	तापता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज तत्व ग्रा	तन्तु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
75	खोबिया साग (Cow pea leaves) (विन्ता फेंटना)		89.0	3.4	0.7	1.6	1.2
76	गधेला साग (Curry leaves, मीठा नीम) (सुराया कोरनिशार्ई)	83	63.8	6.1	1.0	4.0	6.4
77	संजन पत्ती साग (Drumstick leaves) (मोरिंगा भोलोफेरा)	75	75.9	6.7	1.7	2.3	0.9
78	मेथी साग (Fenugreek leaves) (इरागोनेला फीनम थोकम)	59	86.1	4.4	0.9	1.5	1.1
79	चकवड चाकुद (Fetid cassia) (हरा) (कैसिया टोरा)		84.9	5.0	0.8	1.7	2.1
80	चकवड चाकुद (मूला) (कैसिया टोरा)		9.7	20.7	3.9	11.8	10.4
81	हार्लिम साग (Garden Cress) (लेपोडियम सेटाइवम)		82.3	5.8	1.0	2.2	
82	चूना खट्टीमीठी (बाह्य हल) (सेपल)	100	91.9	0.6	0.2	0.9	1.3
83	गिरिया साग (भेडा न्यूडीफ्लोरा)		89.3	2.0	0.4	3.8	0.9
84	गम्वाही पिटवा (Gogu) (हिडिगम केनेबिलस)	76	86.4	1.7	1.1	0.9	
85	गुलचर्नी मिचई (कैनोनिशानस न्यूरीकैटम)		91.7	1.3	0.5	1.2	1.0
86	बलमी साग (Ipomoea leaves) (मासपोमिया रेपन्स)		90.3	2.9	0.4	2.1	1.2

कावोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायामिन	राईफ्लेविन	नियासीन	विटामिन C
ग्रा	कि.के	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा.	μg	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4.1	38	290	58	20 1	6072	0 05	0 18	0 6	4
18 7	108	830	57	7 0	7560	0 08	0 21	2 3	4
12 5	92	440	70	7 0	6780	0 06	0 05	0 8	220
6 0	49	395	51	16 5	2340	0 04	0 31	0 8	52
5 5	49	520	39	12 4	10152	0 08	0 19	0 8	82
43 5	292	3200	292
8 7	67	360	110	28 6	.	0 15
5 1	25	130	20	1.7	78	0	0 07	0	5
3 6	26	50	79	1 6	2100	0 01	0 05	0 2	13
9.9	56	172	40	5 0	2898	0 07	0.39	1.1	20
4 3	27	59	60
3.1	28	110	46	3 9	1980	0 05	0.13	0 6	137

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	मांसता घा	प्रोटीन घा	वसा घा	खनिज लवण घा	तन्तु घा
1	2	3	4	5	6	7	8
87.	कासिनी साग (रेनेस जाति)	.	91.2	1.9	0.7	1.6	.
88.	कलायन साग	.	75.2	6.8	0.9	4.3	2.3
89.	कासंलगनी साग (इवेत)		81.1	4.4	0.8	4.5	..
90.	कासंलगनी साग (पोला)	.	93.7	1.1	0.2	1.4	0.4
91.	कया साग (डेन्टैला रीनेस)	.	90.6	1.9	0.5	2.3	1.7
92.	कनकौभा साग (कोमेन्नाइमा बेंगालेन्सिस)	.	92.2	2.1	0.4	2.0	0.8
93.	खेसरी साग मटरों (नैथिरस सेटाइवस)		84.2	6.1	1.0	1.1	2.1
94.	गूँठ गोभी का साग (प्रोसिका ओलेरेसिया किरम कॉलोरेया)	73	86.7	3.5	0.4	1.2	1.8
95.	साल मखाना साग (पेरदरकैन्था लोफीफोलिया)	.	87.2	3.0	0.4	2.8	1.4
96.	कचनार साग (बौहिनिया परम्पुरिया)	..	78.1	3.6	1.0	2.1	5.5
97.	फोर्ला साग (बौहिनिया मन्नावारिका)	..	82.7	6.1	0.7	1.5	.
98.	बोला साग (जगली बीलाई) (पेमरैन्थस रपाइनोसस)	..	88.0	2.8	0.5	1.2	2.2
99.	कुप्पा साग (पेमरैन्थम विरिदिम)	..	81.8	5.2	0.3	2.8	6.1
100	कुप्पा मँनी (पेदेलाइडा इन्डिका)	.	80.5	6.7	1.4	3.1	2.3

कावोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैरियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायमिन	रीबोफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा.	कि.कै.	मि.ग्रा	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4.6	33	94	21	8.0
10.5	77	624	85	24
9.2	62	306	462	8.9
3.2	19	39	10	3.9
3.0	24	253	35
2.5	22	100	50
5.5	55	160	100	7.3	3000	0.01	0.03	..	41
6.4	43	740	50	13.3	4146	0.25	..	3	157
5.2	36	330	21
9.7	62	312	92
9.0	67	112	122	12.1	1764	0.10	0.27	170	10
5.3	37	292	51	2.5
3.8	11	330	52	18.7	178
6.0	64	667	99	17.3	147

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	प्राक्ता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज संयोज ग्रा	तापु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
101	सलाद (लैब्रूका सैदावा)	66	93.4	2.1	0.3	1.2	0.5
102	काहू वस की पत्तिया, परिपक्व (पासोनियम शैला)		81.7	5.1	0.4	2.6	
103	काहू वस की पत्तिया मृदुल (पाइनोनिया शैला)		90.2	3.6	0.2	2.2	0.6
104	लाल चीनाई (रेमार्कस काइटम)		90.0	3.0	0.7	3.3	1.0
105	मनाल साग (यूलोरो स्पारनोसस)		91.7	2.4	0.4	1.0	2.2
106	मकोय पत्तिया (सीलेनम नाइग्रम)		82.1	5.9	1.0	2.1	
107	भाता साग (ह्यूपू) (एन्टोमैरमा डार्रेडम)		7.2	7.2	4.8	9.5	13.5
108	लान पोई (बामेरा रुमा)		90.8	2.8	0.4	1.8	
109	मिनमिनी साग		80.0	5.6	0.4	3.3	2.4
110	पादीना (मेधा स्पानैटा)	45	84.9	4.8	0.6	8.9	2.0
111	माद वयन साग (कार्डियोस्पमम हेलीकानेवम)		83.3	4.7	0.6	2.3	
112	मुनगटे साग (बूरहविया रफ्लम)		84.5	6.1	0.9	1.3	
113	भरसा वा साग (ग्रैसिका कैम्पैस्टिस) (सत्तो)		89.8	4.0	0.6	1.6	0.8
114	नचुकाट्टई साग		82.6	4.3	0.7	3.3	
115	नीम पत्तिया परिपक्व (एनटिरेटा इन्डिका)		59.4	7.1	1.0	3.4	6.2

कावोहाइट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	क्रोटीन	घोंघामिन	राईफैनेटिन	नियासीन	बिटा मिन C
ग्रा	कि कै	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	μg	मि.ग्रा	मि ग्रा.	मि ग्रा.	मि.ग्रा
0	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2 5	21	50	28	2 4	990	0 09	0 13	0 50	10
10 2	65	320	80	2 6		.	.		.
3 2	29	170	60	3 6	888	0 03	0 11	0 2	10
2 0	26	200	40	
2 3	22	370	67	12 3	
8 9	68	410	70	20.5		.	0 59	0 9	11
57 8	203	1717	80			
4 2	32	200	35	10	7440	0 03	0 16	0 5	87
8 3	59	347	70	13.7
5 8	48	200	62	15 6	1620	0 05	0 26	1 0	27
9 1	61	
7 2	61	667	99	18 4	27
3 2	34	155	26	16 3	2622	0.03	33
9 1	60	585	45	41 6
22 9	126	510	80	17.1	1998	0 04	0	1.4	218

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	भाइता घा	घाटीन घा	वसा घा	प्रतिज लवण घा	तत् घा
1	2	3	4	5	6	7	8
116	नीम पत्तिया मृदुल (एलेटिरेक्य इडिका)	100	59.4	11.6	3.0	2.6	2.2
117	नैरिगी (डाइकुस टैरैस्ट्रस)		79.1	7.2	0.5	4.6	
118	पाधरिसी साग (यूफार्बिया हिटा)		78.1	4.7	1.7	3.2	
119	प ना साग (सिलोशिया भार्जेशिया)		85.0	3.8	0.6	2.3	2.3
120	पास्लै भ्रजमोद (पेट्रोसैनेम डिम्पम)	82	74.6	5.9	1.0	2.2	1.8
121	पाहूपू साग (पारडुलाका ओलरसिया)	51	90.5	2.4	0.6	2.3	1.3
122	परवल साग (ट्रिकोस थोन डायोन्का)		80.5	5.4	1.1	3.0	4.2
123	पसरई बूटी (पड्डि लाका स्वाइनोसस)		86.0	1.7	0.4	1.8	2.2
124	पटुभा नाग (कारकोरस केंधुलैरिस)		81.4	5.1	1.1	2.7	1.6
125	पुननम ती (ब्राउन्ने-बरा ससिलिस)		77.4	5.0	0.7	2.5	2.8
126	घातू की पत्तिया (मोलनम ट्यूबरोसम)		88.0	4.4	0.9	1.8	1.3
127	पुलिग्रारा बूटी		85.0	4.3	1.5	2.0	
128	कूप्माण्ड पत्तिया (कुकरविटा मैक्सीमा)		81.9	4.6	0.8	2.7	2.1
129	पुनकू साग (कारकोरस एकथुटे गुलस)		80.6	6.1	0.7	2.5	
130	मूली की पत्तिया (रेफेनम सैयडस)	100	90.8	3.8	0.4	1.6	1.0

काबोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	लोह	कैरोटीन	थॉयमिन	राईफलेविन	नियासीन	विटामिन C
ग्राम	कि.ग्र.	मि.ग्र.	मि.ग्र.	मि.ग्र.	μg	मि.ग्र.	मि.ग्र.	मि.ग्र.	मि.ग्र.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
21 2	158	130	190	25 3	2760	0 06	0	1 5	104
8 6	68	1550	82	9 2					41
12 3	83	546	106	21 2		44
6 0	45	268	33	24
13 5	87	390	175	17 9	1920	0 04	[0 18	0 5	281
2 9	27	111	45	14 8	2292	0 10	0 22	0 7	29
5 8	55	531	73
7 9	42	148	25	58 2			
8 1	63	241	93					,	..
11 6	73	510	60	16 7	1926	0	0 14	1 2	17
3 6	40	120	50					.	..
7 2	60	116	35	4 1					
7 9	57	392	112					.	..
10 1	71	250	38	35 7				.	145
2 4	28	265	69	3 6	5295	0 18	0 47	0 8	81

क्रमिक	सादणदार्थ वा नाम	साध माप %	प्रांता घा.	प्रोटीन घा.	चर्मा घा.	पचन लवण घा.	चर्मा घा.
1	2	3	4	5	6	7	8
131	Rajagira leaves (पिमारे-धम पैनेपुमेइम)	..	78.6	5.9	1.0	3.8	2.1
132	राई की पत्तियां (भूमिका नेपम)	..	84.9	5.1	0.4	2.5	1.2
133	राई की पत्तियां (सूखी) (भूमिका नेपम)	..	7.4	27.0	2.9	15.3	6.7
134	बुमुम्म की पत्तियां (कापंगम टिकोरिवन)	66	91.1	2.5	0.6	1.3	.
135	Saravallai Keeras (झारलेपुमा मानोगावना)	..	91.3	2.0	0.4	2.2	0.9
136	Sarli Sag (बैंगूरिया र्पाइनोमा)	..	76.9	4.0	1.1	1.6	1.5
137	Sarli Sag (dried) (बैंगूरिया र्पाइनोमा)	..	7.5	7.7	6.1	7.7	13.4
138	Seemas ponnanganni (आन्तेनेधेरा र्पाइनोमा)	..	85.7	3.3	0.8	2.7	..
139	Shepu (चूसीडेनम घे विथोलेमस)	..	88.0	3.0	0.5	2.2	1.1
140	Sinduar sag (सिलोरिया आगेरिया)	..	88.0	2.0	0.7	2.0	1.5
141	Sinduar sag (पेलमेनिया न्यूटीशमोरा)	.	87.4	1.1	0.8	2.6	3.7
142	Siru Keeras (पिमारे-धम पालीगोनाइटीन)	..	90.0	2.8	0.3	2.1	..
143	Sonchal sag (माया पावीरुमोरा)	100	86.2	4.3	0.6	2.1	1.2
144	पालक (रपाइनेरिया ओलेरेरिया)	87	92.1	2.0	0.7	1.7	0.6
145	सोया (ग्लाइसीन मैक्स)	..	79.5	6.0	0.5	3.2	..

काबोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	केरोटीन	थॉयमिन	राईफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा.	कि.कै.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
1	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8.6	67	530	60	18.4	14190	0.01	0.24	1.1	81
5.9	48	370	110	12.5	1380	0.01	0.03	0.9	65
40.7	297	3095	500
4.5	33	185	35	5.7	3540	0.04	0.10	0	15
3.2	24	100	30	38.5	70
14.9	86	127	51
57.6	316	1400	80
7.5	50	322	29	16.8
5.2	37	190	42	17.4	7182	0.03	0.13	0.20	25
5.8	38	323	38
4.4	29	104	40
4.8	33	251	55	27.3
5.6	45	300	60	19.4	2490	0.2	79
2.9	26	73	21	10.9	5580	0.03	0.26	0.5	28
10.8	72	180	190	8.0	0.16

क्रमिक	साद्यपदार्थ का नाम	साद्य भाग	भाइला	प्रोटीन	वसा	खनिज लवण	तन्तु
1	2	%	ग्रा	ग्रा	ग्रा	ग्रा	ग्रा
146	Susna sag (मासोलिया मासम्यूटा)		86.9	3.7	1.4	2.1	1.3
147	शकरकंद की पत्तियां (आइपोमिया बटाटास)	100	80.7	4.2	0.8	2.2	2.4
148	मूली पत्ती की सलाद (रेफेनस मैटाइबस)	49	89.1	3.9	0.6	1.6	0.6
149	इमली की पत्तियां कोमल (टेमरिन्डस इन्डिकस)	100	70.5	5.8	2.1	1.5	1.9
150	इमली की पत्तियां सूखा (टेमरिडम इन्डिकस)		8.9	8.6	3.0	8.5	10.1
151	Thooduvalai Keerasi (सोलेनम जाति)		84.7	3.9	0.7	3.8	2.3
152	Thuthi Keerasi		75.0	6.7	1.0	4.4	
153	शलगुन पत्तियां (ब्रैमिका रैसा)	51	81.9	4.0	1.5	2.2	1.0
154	Utarba		85.9	4.2	0.6	1.7	2.0
155	Vadhanarayanan Keerasi		75.0	7.7	1.1	1.8	
156	Veethi Keerasi		72.2	7.5	0.7	4.0	2.2
157	Velai Keerasi (हादबोलिया जाति)		80.0	6.5	0.8	3.9	
158	Vella Keerasi (कलीब्रोम विस्कोसा)		80.4	5.6	1.9	3.8	
159	Vellari Keerasi		84.5	2.1	0.5	2.7	4.2
160	जल चनमुर (नस्टर्शियम आफ्रोसिनेल)	45	89.2	2.9	0.2	2.2	0.6

काबोहाइड्रेट	ज	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	थॉयमिन	राईफ्लेक्सिन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा.	कि.कै.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4.6	46	53	91	=
9.7	63	360	60	10.0	750	0.07	0.24	1.7	27
4.2	38	310	60	18.0	5742	0.18	0.35	5.5	106
18.2	115	101	140	5.2	250	0.24	0.17	4.1	3
60.9	305	1485	124
4.6	40	334	52	5.0
12.9	87	550	117	11.3
9.4	67	710	60	28.4	9396	0.31	0.57	5.4	180
5.6	45	254	78
14.4	98	299	99	8.9
13.4	90	366	62	11.5
8.8	68	778	100	31.6
8.3	73	881	73	24.4	203
6.0	37	224	32	68.8
4.9	33	290	140	4.6	2803	0.12	0.38	0.8	13

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	माइता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज तत्व ग्रा	तन्तु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
मूल तथा कन्द (Roots and Tubers)							
161	Arwa gadda		74.3	1.4	0.1	0.6	
162	कदली मूल (ग्यूफा पैराडाइसिका)	35	85.1	0.4	0.2	1.4	1.1
163	चुकन्दर (बीटा वुल्गेरिस)	85	87.7	1.7	0.1	0.8	0.9
164	Dokwa (टापोरकोरिया वैस्टैफिला)		79.6	2.9	0.3	0.8	0.9
165	ग्वाला ककडी (मैलोमिया हिटेरोविला)		66.5	0.7	0.4	0.9	1.6
166	कैना, मोज्य (कैना इंड्यूलिस)	73	73.0	1.1	0.4	1.0	0.5
167	गाजर (डाक्स कैरोटा)	95	86.0	0.9	0.2	1.1	1.2
168	Chumbia (बायारकोरिया इमिल्योनाई)		66.7	1.8	0.2	1.0	1.5
169	Churkia (बायारकोरिया मेल्लो)		83.7	1.6	0.1	0.6	1.2
170	घुइया, अरबी (कोकोके सिया टेन्टीकोरम)		73.1	3.0	0.1	1.7	1.0
171	Epidong sanga (प्यूसाइनम नैप्यूरेंस)		91.6	2.2	0.2	1.6	2.7
172	Garmar (कोलियम बार्बेटस)		87.4	0.3	0.2	0.7	.
173	Goti gadde	69	44.1	7.5	0.3	1.5	0.8
174	Jipoo sanga (ईवीनेरिया कोमेलान्कोलिया)		94.1	0.6	0.1	0.2	0.4
175	Khamealu (दायाकोरिया रेलेटा)		79.6	1.3	0.1	0.8	0.1

कावो हाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	लाइ	कैरोटीन	थायमिन	राईफेक्टिव	मियासीन	विटामिन C
ग्रा	कि. के.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	μg	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

23.6	101	30	20	2.2					
11.8	51	25	10	1.1	16	0	0.03	0.2	1
8.8	43	18	55	1.0	0	0.04	0.09	0.4	10
15.5	76	25	53						
29.9	126	200	40						
24.0	104	20	25	0.8	0	0.06	0.06	1.7	5
10.6	48	80	530	2.2	1890	0.04	0.02	0.6	~
28.8	124	52	49						
12.8	59	19	38						
21.1	97	40	140	1.7	24	0.09	0.03	0.4	0
1.7	17	277	59						
11.4	49	153	13	0.6	93	0.04	0.05	0.4	0
45.8	216	60	204	13.9	0	0.31	0.25	0.6	9
4.6	22	11	7						
18.1	79	16	31	0.5					

क्रमांक	साद्यपदार्थ का नाम	साद्य भाग %	घाईता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज लवण ग्रा	तन्तु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
176	कमल की जड़ (निगम्बियम निगम्बो)		85.9	17	0.1	0.2	0.8
177	Mango ginger (हरिद्रा) (वरकुमा पेमेडा)	87	85.0	11	0.7	1.4	1.3
178	Moor sanga (दाऊ, पनारा) (भूटिया क्रोन्गोसा)		45.4	21	0.3	0.6	1.6
179	Murum sanga (हादोरकोरिया रपाइनोमा)		82.5	14	0.1	0.6	0.7
180	Nulu gadda		76.8	11	0.2	0.5	
181	करेला (मौमोदिका काकिलिनिनैसित)		88.6	15	0.1	1.1	1.1
182	प्याज, बड़ा (फ्लिक्म सीपा)	95	86.6	12	0.1	0.4	0.6
183	प्याज छोटा (फ्लिक्म सीपा)		84.3	18	0.1	0.6	0.6
184	पासनिप (पेस्टीनाका सैटाइवा)		72.4	13	0.3	1.1	1.7
185	फालू (लोनेनम ट्यूबरोमम)	85	74.7	16	0.1	0.6	0.4
186	मूली गुलाबी (रेफेनस सैटाइवस)	98	90.8	0.6	0.3	0.9	0.6
187	मूली भूरे रंग की (रेफेनस सैटाइवस)		92.3	1.3	0.3	0.7	1.1
188	मूली (गलाद) (रेफेनस सैटाइवस)	100	94.9	0.5	0.1	0.7	0.6
189	मूली सफेद (रेफेनस सैटाइवस)	99	94.4	0.7	0.1	0.6	0.8

कार्बोहाइड्रेट	उर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	सोड	कैरोटीन	थॉयमिन	राईबोफ्लेविन	नियसीन	बिटाएमिन-C
ग्राम,	कि.कै.	मि.ग्राम	मि.ग्राम	मि.ग्राम	μग	मि.ग्राम	मि.ग्राम	मि.ग्राम	मि.ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
11 3	53	21	74	0 4	..	0 10	..	.	22
10 5	53	25	90	2 6	20	0 01	0 03	0	1
50 0	211	25	21
14 7	65	24	24
21 4	92	70	20	1 4	0 01	0 4	11
7 6	37	64	89	
11 1	50	47	50	0 7	0	0 08	0 01	0 4	11
12 6	59	40	60	1 2	15	0 08	0 02	0 5	2
23 2	101	50	40	0 5	18	0 06	..	0 4	16
22 6	97	10	40	0.7	24	0 10	0 01	1 2	17
6 8	32	50	20	0 5	3	0 06	0 02	0 4	17
4 3	25	78	24
3 2	16	20	20	1.0	4	0 02	0 03	1 4	21
3 4	17	35	22	0 4	3	0 06	0 02	0 5	15

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	आइला था	प्रोटीन था	वसा था	खनिज लवण था	तन्तु था
1	2	3	4	5	6	7	8
190	Song (शायोस्कोरिया जाति)		65 0	2 3	0 1	1 0	0 7
191	शकरबन्दी (आइपोमिया बटाटास)	97	68 5	1 2	0 3	1 0	0 8
192	टैपियाका (मैनीहाट पशुलैन्टा)		59 4	0 7	0 2	1 0	0 6
193	टपियाका पत्त सूखे (मैनीहाट पशुलैन्टा)	100	12 0	1 3	0 3	2 0	1 8
194	गलजम (अँसिका रेवा)	65	91 6	0 5	0 2	0 6	0 9
195	Turum sanga (कुरकिलिगो भाकिआइडीच)		66 4	1 9	0 4	1 7	1 6
196	Usingid		80 0	1 9	0 9	2 6	3 6
197	मधुमूल सुकन्द (हस्ती) (पेमाकोपिलस कैपेनुलस)		78 7	1 2	0 1	0 8	0 8
198	मधुमूल सुकन्द (साधारण) (गार्गेनियम ट्राइलोबेटम)	92	69 9	1 4	0 1	1 6	1 0
199	मधुमूल सुकन्द जंगली (शायोस्कोरिया बसिक्तर)	89	70 4	2 5	0 3	1 4	1 0
200	रक्त कुपुद (निफिया नाचलाइ)		49 1	4 1	0 3	1 6	1 5
201	श्वेत कुपुद (निफिया नाचलाइ)		62 5	3 1	0 3	1 3	1 1

अन्य तरकारीया
(Other vegetables)

202	Agathi flowers (मिस्तबनिया इन्डिअका)		92 9	1 0	0 5	0 4	0 8
-----	---	--	------	-----	-----	-----	-----

कार्बोहाइड्रेट	ऊर्जा	कहिरायम	फॉस्फोरस	सोड	कैरोटीन	प्रोथीमिन	राईफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्राम.	कि.कै.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.	μग.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30.9	134	39	64
28.2	120	46	50	0.8	6	0.08	0.04	0.7	24
38.1	157	50	40	0.9	..	0.05	0.10	0.3	25
82.6	338	91	70	3.6	0	0.23	0.10	1.4	0
6.2	29	30	40	0.4	0	0.04	0.04	0.5	43
28.0	123	342	19
11.0	60	520	42
18.4	79	50	34	0.6	260	0.06	0.07	0.7	0
26.0	111	35	20	1.3	78	0.07	..	0.7	..
24.4	110	20	74	1.0	565	0.19	0.47	1.2	1
43.0	193	65	217
31.7	142	79	220
4.4	26	9	5

क्रमिक	साव्यपदार्थ का नाम	साव्य भाग %	प्राप्रता घा	प्राप्रोन घा	बसा घा	खनिज सबण घा	तनु घा
1	2	3	4	5	6	7	8
203	चोलाई डडी (पेमारै-धम गेजवटीकस)		92.5	0.9	0.1	1.8	1.2
204	हापीचाक (मिनारा रकोलीवम)		77.3	3.6	0.1	1.8	1.2
205	पेठा (बेनिनरेसा शिरिपडा)	67	96.5	0.4	0.1	0.3	0.8
206	Bagnaha (कैपेरिस हाराटा)		67.0	6.1	3.8	2.0	9.6
207	फलिया (बैगनी उपरि भूस्तारी) (फासिभोलिस काकसीनिमस)	59	53.0	7.4	1.0	1.6	1.9
208	करेला (मीमोर्डिका रैरशिवा)	97	92.4	1.6	0.2	0.8	0.8
209	करेला छाटा (मीमोर्डिका रैरशिवा)	93	83.2	2.1	1.0	1.4	1.7
210	Boroce raw (गार्जिनिया ममीकटा)		81.1	1.5	0.2	0.8	2.3
211	लौकी घिया (लैजीनेरिया कल्गेरिस)	86	96.1	0.2	0.1	0.5	0.6
212	बैगन (मोलोनम मेलौ-वेना)	91	92.7	1.4	0.3	0.3	1.3
213	चौडी सेमफनिया (विसिया फेवा)	88	85.4	4.5	0.1	0.8	2.0
214	फूलगोभी (ब्रैसिका चीलरेसिया किरम बोटाइटिस)	70	90.1	2.6	0.4	1.0	1.2
215	अजमोद डडी (रेपियम ग्रेवियोल-स किरस ड मे)		93.5	0.8	0.1	0.9	1.2

वावोहाइड्रट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	लोह	कैरोटीन	घायमिन	राईफेनेविन	नियासीन	विटामिन C
ग्रा	कि.कै.	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा	μg	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा
II	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.6	19	260	30	1.8	255	0.01	0.18	0	10
16.0	79	170	100	2.3	37	0.23	0.01		0
1.9	10	30	20	0.8	0	0.06	0.01	0.4	1
11.5	105	64	81						
29.8	158	50	160	2.6	34	0.34	0.19	0	27
4.2	25	20	70	1.8	126	0.07	0.09	0.5	88
10.6	60	23	38	2.6	126	0.07	0.06	0.4	96
14.1	64	30	18						6
2.5	12	20	10	0.7	0	0.03	0.01	0.2	0
4.0	24	18	47	0.9	74	0.04	0.11	0.9	12
7.2	48	50	64	1.4	9	0.08		0.8	12
4.0	30	33	57	1.5	30	0.04	0.10	1.0	56
3.5	18	30	38	4.8	520	0.12	0.05	0.3	6

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	प्राइला ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज तत्व ग्रा	त त ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
216	Chaltha (डाइलेनिया इण्डिका)		82.3	0.8	0.2	0.8	2.5
217	Cho-Cho marrow (मैत्रयम पडमूल)		92.5	0.7	0.1	0.4	0.6
218	खारफिलया (मायमाप्सिस्ट टैट्रोगोनोलोवा)		81.0	3.2	0.4	1.4	3.2
219	घुइया अरबी (डडो) (कोलोनेसिया रेन्टीकोरम)	86	94.0	0.3	0.3	1.2	0.6
220	लोबिया की फलिया (विगना कैटनग)		85.3	3.5	0.2	0.9	2.0
221	ककडी खीरा (कुटुमि सैटादबस)	83	96.3	0.4	0.1	0.3	0.4
222	बस्टग (Double beans) (विधा बल्गेरिस)		73.8	8.3	0.3	1.0	4.3
223	सैजन फनी (मोरिंगा अलाफैरा)	83	86.9	2.5	0.1	2.0	4.8
224	सैजन पूल (मोरिंगा अलाफैरा)		85.9	3.6	0.8	1.3	1.3
225	भेम बामन (टालिक स लवलव)	93	86.1	3.8	0.7	0.9	1.8
226	अजार (लाल) (फास्ट क्यूनिया)		79.4	1.2	0.6	1.6	6.4
227	कराशवीन (पासिब्रोलस बल्गेरिस)	94	91.4	1.7	0.1	0.5	1.8
228	मिया तोरई (लूफा सिलिन्ड्रोका)		93.2	1.2	0.2	0.5	2.0
229	वडी लाल मिच (कैप्सिकम)	97	92.4	1.3	0.3	0.7	1.0
230	नारीसाग की डडिया (आइरोमिया रेप्टन)		93.7	0.9	0.2	1.8	

बार्बोहाइड्रेट	कॉर्न	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	फैरोडीन	पॉटैशियम	राईफ्लेक्सिन	मियासीन	विटामिन C
ग्रा	कि.ग्रे	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा	μg	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
13.4	59	16	26						
57	27	140	30	0.6	0	0	0.04	0.4	4
108	60	130	57	4.5	198	0.09	0.03	0.6	49
36	18	60	20	0.5	104	0.07	0.07	0.1	3
81	48	72	59	2.5	564	0.07	0.09	0.9	14
25	13	10	25	1.5	0	0.03	0	0.2	7
123	85	40	140	2.3					22
37	26	30	110	5.3	110	0.05	0.07	0.2	120
71	50	51	90						..
67	48	210	68	1.7	187	0.10	0.06	0.7	9
108	53	187	39					..	.
45	26	50	28	1.7	132	0.08	0.06	0.3	24
29	18	36	19	1.1	120	0.02	0.06	0.4	0
43	24	10	30	1.2	427	0.55	0.05	0.1	137
34	19	80	30	0.8				..	n

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	साख भाग %	माइता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज नवण ग्रा	तड़ु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
231	कटइल (काभल) (भाटाकार्पस हिटैरोफिलस)		84 0	2 6	0 3	0 9	2 8
232	मटकटैया (सोलेनम सै-थोकार्पम)		75 5	3 1	0 8	1 6	14 2
233	Kankoda (ककोरा) (मैमोडिका डाइडोका)		84 1	3 1	1 0	1 1	3 0
234	करादा हरा (कैरिसा कैरेन्टस)	98	91 0	1 1	2 9	0 6	1 5
235	करादा सूखा (कैरिसा कैरेन्टस)		18 2	2 3	9 6	2 8	
236	लेकसा (Kheksa) (मौमोडिका कॉक्लिन्नेसिस)		90 4	0 6	0 1	0 9	1 6
237	Kovar (काकिमीनिया कार्पीफोलिया)	96	93 5	1 2	0 1	0 5	1 6
238	Knol-Khol (मैसिका मोलरेसिया कालोरेषा)	74	92 7	1 1	0 2	0 7	1 5
239	मिन्डो (भावेतमौरकस डरकुलैन्टस)	84	89 6	1 9	0 2	0 7	1 2
240	बडहल (भाटाकार्पस लकूवा)		89 4	1 6	1 2	1 1	2 8
241	स्फोटपलाट्ट (प्लात जैसी गाठदार वनस्पति) (पेलियम पोरम)		78 9	1 8	0 1	0 7	1 3
242	कमलडण्डी सूखी (नीलन्वियम नीलन्वो)	100	9 5	4 1	1 3	8 7	25 0
243	ग्राम हरा (मजीपेरा इन्डिका)	72	87 5	0 7	0 1	0 4	1 2
244	मोगरा, साल		91 8	2 3	0 5	1 0	1 3

का बोहाइड्रट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायमिन	राईफलेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा	कि कै	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	μg	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा.
10	11	12	13	14	15	16	17	18	
9 4	51	30	40	17	0	0 05	0 04	0 2	14
4 8	39	100	90	1 2					
7 7	52	33	42	4 6	1620	0 05	0 18	0 6	
2 9	42	21	28						
67 1	364	160	60	39 1					
6 4	29	27	38						
3 1	18	40	30	1 4	156	0 07	0 08	0 7	15
3 8	21	20	35	0 4	21	0 05	0 09	0 5	85
6 4	35	66	56	1 5	52	0 07	0 10	0 6	13
13 9	73	67	25						
17 2	77	50	70	2 3	18	0 23			11
51 4	234	405	128	60 6	0	0 82	1 21	1 9	3
10 1	44	10	19	5 4	50	0 04	0 01	0 2	3
3 1	26	97	25	3 9	300	0 03	0 04	0 5	

क्रमांक	साव्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	माइता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज लवण ग्रा	तन्तु ग्रा.
1	2	3	4	5	6	7	8
245	मांगरा, हरा		91.8	1.6	0.4	0.6	1.2
246	Nisorha flowers (कोरिया ब्राइकोडोमा)		79.6	4.7	0.5	2.6	3.3
247	प्याज हन्डी (ऐलियम सीपा)	100	87.6	0.9	0.2	0.8	1.6
248	पपीता, हरा (कैराइका पैपेया)		92.0	0.7	0.2	0.5	0.9
249	परवत (ट्रिकोसेन्थोन टायोइका)	95	92.0	2.0	0.3	0.5	3.0
250.	मटर (पाइसम सेटाइवम)	53	72.1	7.2	0.1	0.8	4.0
251	गुलाबी कतिर्मा (माकिल) (Pink beans) (फर्मिओलस जाति)	94	86.8	3.1	0.4	0.6	2.1
252	बदली पुण्य (ग्यूना सेपिइन्टम)	43	89.9	1.7	0.7	1.3	1.3
253	बदलीफल (बच्चा) (ग्यूना सेपिइन्टम)	58	83.2	1.4	0.2	0.5	0.7
254	बदली स्तम्भ (ग्यूना सेपिइन्टम)		88.3	0.5	0.1	0.6	0.8
255	बहु, रीताफल (कुपरिया मैन्मीमा)	79	92.6	1.4	0.1	0.6	0.7
256	बहु, के फल (कुपरिया मैन्मीमा)	.	89.1	2.2	0.8	1.4	0.7
257	राई की हन्डी (मैमिका नेपस)	.	91.4	3.1	0.1	1.4	..
258	भरहर, कोमल (कैलेन्स केजल)	72	65.1	9.8	1.0	1.0	6.2

बायोहाइड्रेट	ऊर्जा	कल्शियम	फास्फोरस	सोड	फैरोटीन	थायमिन	राईफेनैबिन	नियासीन	विटामिन C
ग्राम	वि. वे.	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	μB	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4.4	28	98	34	2.5	654	0.04	0.03	0.4	74
9.3	61	1740	116						
8.9	41	50	50	7.5	595	0	0.03	0.3	17
5.7	27	28	40	0.9	0	0.01	0.01	0.1	12
2.2	20	30	40	1.7	153	0.05	0.06	0.5	29
15.9	93	20	139	1.5	83	0.25	0.01	0.8	9
7.0	44	54	70	1.5	453	0.06	0.02	0.6	12
5.1	34	32	42	1.6	27	0.05	0.02	0.4	16
14.0	64	10	29	0.6	30	0.05	0.02	0.3	24
9.7	42	10	10	1.1	0	0.02	0.01	0.2	7
4.6	25	10	30	0.7	50	0.06	0.04	0.5	2
5.8	39	120	60						
4.0	29	100	100	1.2					
16.9	116	57	164	1.1	469	0.32	0.33	3.0	25

क्रमिक	साखपदाय का नाम	साख भाग	मांदा	प्रोटीन	वसा	खनिज लवण	चानु
1	2	%	ग्रा	ग्रा	ग्रा	ग्रा	ग्रा,
259	रेव दचीना टठन (राश्रम प्मोन्हा)		92.7	1.1	0.5	1.1	0.3
260	भरौनुरई (लूग पट्टेगुला)	82	95.2	0.5	0.1	0.3	0.5
261	सैगरी फल (बायोकोरिया प्यवर)		73.4	1.5	0.1	0.9	1.0
262	समइ क फूल (क्रोगोलरिया नम्मिया)		78.9	4.8	0.6	1.4	3.9
263	सैमन शास्मली फूल (बासैम मानमार्कम)		86.4	1.5	0.3	0	1.6
264	चिचिडा (ट्रिकोमन्था प्युइना)	98	94.6	0.5	0.3	0.5	0.8
265	पालव के डठल (स्पारनसिया ओलरेनिया)		93.4	0.9	0.1	1.8	
266	Sundakal dry (सोनाम टोरवम)		12.3	8.3	1.7	5.1	17.6
267	सेमा फलिया (सैनेरनिया प्यैडिग)	98	87.2	2.7	0.2	0.6	1.5
268	Tetrolobar bean (मोगस टेट्रोलाबोरोवस)		90.6	1.9	0.4	0.5	1.8
269	टिडा बामन (मिहलम बनेरिम किरम सिडुलोमम)	99	93.5	1.4	0.2	0.5	1.0
270	टमाटर हरा (मार्शोरसिकम बरुल्लम)	98	93.1	1.9	0.1	0.6	0.7
271	बिलापती बटू (जुकरिया पेपो)	94	94.8	0.5	0.1	0.3	0.8
272	जल घाहण, कच्चा (ट्रेषा बमरपानोमा)	38	70.0	4.7	0.3	1.1	0.6

पा. वि.के.	कर्वी	कैलाशम	कास्फोरस	लोह	कैरोटिन	पॉपमिन	राईफ्लेविल	नियासीन	विटामिन-C
मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
43	26	120	10	2.2	37
3.4	17	18	26	0.5	33	..	0.01	0.2	5
23.1	99	16	48
10.4	66	200	100
9.5	47	22	45
3.3	18	26	20	0.3	96	0.04	0.06	0.3	0
3.8	20	90	20	1.6	3
55.0	269	390	180	22.2	450	0
7.8	44	60	40	2.0	24	0.03	0.03	0.5	12
4.8	30	30	20
3.4	21	25	24	0.9	13	0.04	0.05	0.3	18
3.6	23	20	36	1.8	192	0.07	0.01	0.4	31
3.5	17	10	30	0.6	..	0.02	0	0.4	18
23.3	115	20	150	0.8	12	0.05	0.07	0.6	9

क्रमांक	साधपदार्थ का नाम	साध भाग %	घादता घा	प्रोटीन घा	चर्मा घा	मजिज लक्षण घा	तृण घा
1	2	3	4	5	6	7	8
273	जल घारुणि सूया (हैपा वास्पानोसा)		13.8	13.4	0.8	3.1	
274	हुमुद पुष्प (निम्बिका नो ग्लाई)		90.8	1.6	0.6	0.7	0.9
गिरीदार फल और तिलहन (Nuts and Oilseeds)							
275	बादाम (Almond) (प्रू स थमिगटलस)		5.2	20.8	58.9	2.9	1.7
276	काजू (यनाइफियम भासीडे-टेल)		5.9	21.2	46.9	2.4	1.3
277	चिन्तगोडा (पा नम निरारियाला)		4.0	13.9	49.3	2.8	1.0
278	नारियल गाला सूखा (कोकोस यूसीफरा)		4.3	6.8	62.3	1.6	6.6
279	नारियल गोला हरा ताजा (कीकास यूसीफरा)	100	36.3	4.5	41.6	1.0	3.6
280	चन्द्रसूर बीज (Garden cress seeds) (लेपीडियम सै 1 वम)	100	3.2	25.3	24.5	6.4	7.6
281	तिल बीज (सिमैमन इन्डिकम)	100	5.3	18.3	43.3	5.2	2.9
282	मगफली (पेरिकिस हाइपोजिवा)	73	3.0	25.3	40.1	2.4	3.1
283	मगफली भुनी (पेरिकिस हाइपोजिवा)	69	1.7	26.2	39.8	2.5	3.1
284	जगली बादाम (स्टेरक्यूलिया फोइटिया)	10	35.6	11.4	35.5	2.4	
285	अलसी दाना (ता नम यूसीडेडिसिनम)	99	6.5	20.3	37.1	2.4	4.8

काबोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	सोड	कैरोटीन	पाँचमिन	राईफलेविल	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा	कि के	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	μg	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
68.9	336	70	440	2.4					
5.4	33	29	18						
10.5	655	230	490	4.5	0	0.24	0.57	4.4	0
22.3	596	50	450	5.0	60	0.63	0.19	1.2	0
29.0	615	91	494	3.6		0.32	0.30	3.6	0
18.4	662	40	210	2.7	0	0.08	0.01	3.0	7
13.0	444	10	240	1.7	0	0.05	0.10	0.8	1
33.0	454	377	723	100.0	27	0.59	0.61	14.3	0
25.0	563	1450	570	10.5	60	1.01	0.34	4.4	0
26.1	567	90	350	2.8	37	0.90	0.13	19.9	0
26.7	570	77	370	3.1	0	0.39	0.13	22.1	0
		33	415	1.7	0	0.06	0.08	1.1	5
28.9	530	170	370	2.7	30	0.23	0.07	1.0	0

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	मांसा ग्रा.	प्रोटीन ग्रा.	वसा ग्रा.	खनिज लवण ग्रा.	तन्तु ग्रा.
1	2	3	4	5	6	7	8
286.	सरसो दाना (मैसिका नाइया)	..	8.5	20.0	39.7	4.2	1.8
287.	रामतिल, तिल्ली (न्यूनोटिया पेसीसिनिका)	..	4.2	23.9	39.0	4.9	10.9
288.	Oysternut (टेलफाइरिया पैडेटा)	..	4.4	29.7	63.3	2.6	..
289.	विस्ना (पिरटैरिया वेरा)	..	5.6	19.8	53.5	2.8	2.1
290.	Piyal seeds (ब्यूचेनेनिया लेटोफोलिया)	100	3.0	19.0	59.1	3.0	3.8
291.	कुमुम्भ बीज, करडी (कार्पमस टिक्टोरियस)	..	5.5	13.5	25.6	2.6	34.9
292.	सूर्यमुखी बीज (हेलिअन्थस पेनुलस)	52	5.5	19.8	52.1	3.7	1.0
293.	मखरोट (जुगुलैन्स रोजिया)	45	4.5	15.6	64.5	1.8	2.6

मिर्च मसाले

(Condiments and Spices)

294.	छोटी पीपल (Arisithippali)	..	12.5	13.2	4.7	6.0	5.2
295.	हींग (फैत्यला फिटिडा)	..	16.0	4.0	1.1	7.0	4.1
296.	इलायची (ऐलीगैरिया कार्डमोमम)	..	20.0	10.2	2.2	5.4	20.1
297.	लालमिर्च, सूखी (केप्सोकम एनुअम)	..	10.0	15.9	6.2	6.1	30.2
298.	हरी मिर्च (केप्सोकम एनुअम)	90	85.7	2.9	0.6	1.0	6.8

कार्बोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायामिन	राइफ्लेक्सिन	नियासीन	बिटामिन C
ग्राम	कि कै	मि ग्राम	मि ग्राम	मि ग्राम	μg	मि ग्राम	मि ग्राम	मि ग्राम	मि ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
23 8	541	490	700	17 9	162	0 65	0 26	4 0	0
17 1	515	300	224	56 6		0 07	0 97	8 4	0
0	689	10	570	4 1					
16 2	626	140	430	7 7	144	0 67	5 28	2 3	
12 1	656	279	528	8 5	0	0 69	0 53	1 5	5
17 9	356	236	823						
17 9	620	280	670	5 0	0	0 86	0 70	4 5	1
11 0	687	100	310	4 8	6	0 45	0 40	1 0	0
58 4	329	460	325	13 5					
67 8	297	690	50	22 2	4	0	0 04	0 3	0
42 1	229	130	160	5 0	0	0 22	0 17	0 8	0
31 6	246	160	370	2 3	345	0 93	0 43	9 5	50
3 0	29	30	80	1 2	175	0 19	0 39	0 9	111

क्रमंक	खाद्यपदार्थ का नाम	लाघ भाग %	प्राइला ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज लवण ग्रा	तनु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
299	लवण, लोण (सूखी) (सिन्थीलियम थेरोमैटिकम)	100	25.2	5.2	8.9	5.2	9.5
300	लवण (हरी) (सिन्थीलियम थेरोमैटिकम)		65.5	2.3	5.9	2.2	
301	घनिया (हरी) (किरिपन्डूम सैटावम)		11.2	14.1	16.1	4.4	32.6
302	जीरा (क्यूनिम सार्देमिनम)		11.9	18.7	15.0	5.8	12.0
303	मेथी (ट्राइशोनेला फीनम ग्रीकम)		13.7	26.2	5.8	3.0	7.2
304	लहसुन (सूखा) (एलियम सैटावम)	85	62.0	6.3	0.1	1.0	0.8
305	अदरक हरा (जिन्जिबर आफिसिनेल)		80.9	2.3	0.9	1.2	2.4
306	बड़ी पीपल (पाइपर लौंगम)		12.2	6.4	2.3	4.8	8.5
307	बागजी नीम्बू (सिट्रस मडिका किरम एलिटा)		66.5	1.8	0.5	1.8	
308	जावित्री जायफल (मिरिस्टिका फ्रेग्रेन्स)		15.9	6.5	24.4	1.6	3.8
309	जायफल (मिरिस्टिका फ्रेग्रेन्स)		14.3	7.5	36.4	1.7	11.6
310	जायफल छाल (मिरिस्टिका फ्रेग्रेन्स)		86.8	1.0	0.4	0.6	
311	अनन्नायन (इकोस्पमम ऐम्नार्)		7.4	17.1	21.8	7.9	21.2
312	काली मिर्च (सूखी) (पाइपर नाइग्रम)	95	13.2	11.5	6.8	4.4	14.9
313	काली मिर्च (हरी) (पाइपर नाइग्रम)	81	70.6	4.8	2.7	1.3	6.4

रायोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	प्रोह	कैरोटीन	घायमिन	राइबोफ्लेविन	नियामिन	बिटामिन C
ग्राम	कि.ग्र.	मि.ग्राम	मि.ग्राम	मि.ग्राम	μg	मि.ग्राम	मि.ग्राम	मि.ग्राम	मि.ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
46 0	286	740	100	4 9	253	0 08	0 13	0	0
24 1	159	310	40	2 1	72				
21 6	288	630	393	17 9	942	0 22	0 35	1 1	0
36 6	356	108	511	31 0	522	0 55	0 36	2 6	3
44 1	333	160	370	14 1	96	0 34	0 29	1 1	0
29 8	145	30	310	1 3	0	0 06	0 23	0 4	13
12 3	67	20	60	2 6	40	0 06	0 03	0 06	6
65 8	310	1230	190	62 1					
29 4	129	710	60	2 7					
47 8	437	180	100	12 6	3027	0 25	0 42	1 4	0
28 5	472	120	240	4 6	0	0 33	0 01	1 4	0
11 2	52	40	10	2 0	4				
24 6	363	1525	443	27 7	71	0 21	0 28	2 1	
49 2	304	460	198	16 8	1080	0 09	0 14	1 4	
13 7	98	270	70	2 4	540	0 05	0 04	0 2	1

क्रमांक	सहितपदार्थ का नाम	लाघ भाग %	प्राप्ति ग्र	प्रोटीन ग्र	चर्बा ग्र	खनिज लवण ग्र	तरलु ग्र
1	2	3	4	5	6	7	8
314	इमली मूदा (टैमरिन्डस इण्डिका)		20.9	3.1	0.1	2.9	5.6
315	हल्दी (करकूम डायेमिस्टका)	100	13.1	6.3	5.1	3.5	2.6
फल (Fruits)							
316	आमड़ा (स्पान्डियम मैंगीफेरा)		90.3	0.7	3.0	0.5	1.0
317	आमला (ऐब्लिका ग्रैफिसिमेन्सिस)	89	81.8	0.5	0.1	0.5	3.4
318	सेब (मेलस सि बन्ड्रस)	90	84.6	0.2	0.5	0.3	1.0
319	जूबानी हरा (प्लम आरमीनियाका)	86	85.3	1.0	0.3	0.7	1.1
320	जूबानी सूखा (प्लम आरमीनियाका)	93	19.4	1.6	0.7	2.8	2.1
321	नाशपाती नाक (पर्सिया ऐमरिकाना)		73.6	1.7	2.8	1.1	
322	बेलफल बिल्व (एगल मारमेनोस)	64	61.5	1.8	0.3	1.7	2.9
323	Baincha (फनैकूशिया इण्डिका)		67.8	1.7	1.8	1.3	4.7
324	बांस फल (बेन्सा परन्डोनेमिया)		56.3	3.9	0.1	1.6	3.9
325	बेल पत्रा दुष्मा (म्यूला पैराग्वैयिका)	71	70.1	1.2	0.3	0.8	0.4
326	बरगद के फल (फाँकम बैंगानसिस)		74.1	1.7	2.0	1.9	8.5

कार्बोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	प्रोथीन	राईब्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा.	कि.कै.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μग.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
67.4	283	170	110	10.9	60	..	0.07	0.7	0
69.4	349	150	282	14.8	30	0.03	0	2.3	0
4.5	48	36	11	3.9	270	0.02	0.02	0.3	21
13.7	58	50	20	1.2	9	0.03	0.01	0.2	600
13.4	59	10	14	1.0	0	0	1
11.6	53	20	25	2.2	2160	0.04	0.13	0.6	6
73.4	306	110	70	4.6	58	0.22	..	2.3	2
0.8	215	10	80	0.7
31.8	137	85	50	0.6	55	0.13	1.19	1.1	8
22.7	114	100	100
34.2	153	10	110	1.5	11	0.09	0.09	..	1
27.2	116	17	36	0.9	78	0.05	0.08	0.5	7
11.8	72	364	43

अर्मांक	साक्षपदार्थ का नाम	माघ भाग %	प्राप्ति घा	प्रोटीन घा	वसा घा	समिज तबण घा	तनु घा
1	2	3	4	5	6	7	8
327	Bilmbi (देवैरोम्रा विलि-वार्ड)	100	94.4	0.5	0.3	0.3	1.0
328	वर बदरीफल (रुबम ब्रूटीकोसस)	100	87.2	1.3	0.5	0.5	3.8
329	Borooee (गार्डोनिया गमीफेरा)		74.1	2.0	0.3	1.3	4.7
330	Bread fruit (मदार) (ब्रायोकार्पस एल्टिलिस)		79.5	1.5	0.2	0.9	2.1
331	रामफल (नाना अटवा) (अनोना रेडोकुलटा)	72	76.8	1.4	0.2	0.7	5.2
332	रममरी (काइसेलिस पेरुवियाना)	87	82.9	1.8	0.2	0.8	3.2
333	कमरख (एवैरोम्रा कैरम्बोला)		91.9	0.7	0.1	0.4	0.8
334	काजू, फल (ऐनाकार्डियम ब्राकसीडेन्टेज)	77	86.3	0.2	0.1	0.2	0.9
335	शाहदाना, लगल मा कश (रिनायसी मकोय) (ग्रूम सैरासस)	88	83.4	1.1	0.5	0.8	0.4
336	हुनुमान फल (अनोना थरीमैलिया)	73	76.4	1.3	0.3	0.3	1.5
337	मुनक्का, काला	98	18.4	2.7	0.5	2.2	1.0
338	खजूर सूख (छुहारा) (फोनिम डैन्टा-नोफेरा)	86	15.3	2.5	0.4	2.1	3.9
339	खजूर ताजे (हरे छुहारे) (फोनिम डैन्टा-नोफेरा)		59.2	1.2	0.4	1.7	3.7
340	Durian (डूरियो पाइबेथीजम)		58.0	2.8	3.9	1.2	..

वायोहाइड्रे	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायमिन	राईफलेवित	नियासीन	बिटामिन C
ग्रा	कि कै	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	μg	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
35	19	15	10	12	18	0.09	0.04	0.6	32
67	37	30	20	43	7			2.0	9
176	81	68	64						.
158	71	40	30	0.5	9	0.04	0.07		21
157	70	10	10	0.6	67		0.07	0.6	5
111	53	10	67	2.0	1428	0.05	0.02	0.3	49
61	28	4	11					.	.
123	51	10	10	0.2	23	0.02	0.05	0.4	180
138	64	24	25	1.3	0	0.08	0.08	0.3	7
202	89	30	20	0.4	2	0.03	0.21	1.0	7
752	316	130	110	8.5	21	0.03	0.14	0.4	1
758	317	120	50	7.3	26	0.01	0.02	0.9	3
338	144	22	38	
341	183	10	50	1.0	12

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	मादता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	संनिज नवण ग्रा	तत्तु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
341	अजीर या मूलर (फाश्कस केरिका)	99	88 1	1 3	0 2	0 6	2 2
342	गाव तुम्बी (डाइओस्पिरस एग्जिबोलेटस)		69 6	1 4	0 1	0 8	1 5
343	अगूर नीली किस्म (बाइसि बाइनीफेरा)	95	82 2	0 6	0 4	0 9	2 8
344	अगूर हरी पोली किस्म (बाइसि बाइनीफेरा)		79 2	0 5	0 3	0 6	2 9
345	अकात्रा (सिड्स पैराडाइसी)		88 5	1 0	0 1	0 4	
346	अकोत्रा (ट्राइफ) (सिड्स पैराडाइसी)		92 0	0 7	0 1	0 2	
347	अमरुत देशी (सिडियम गुआजाना)	100	81 7	0 9	0 3	0 7	5 2
348	अमरुत पहाडी (सिडियम कैटिलवानम)		85 3	0 1	0 2	0 6	4 8
349	अक्राग मुली (हरि फल) (फाइनैथस डिस्टिकस)		91 2	0 7	0 6	0 5	1 1
350	Hoormed (ऐरिसिने पैनीकुलेटा)		16 0	2 8	1 1	0 9	2 3
351	कटहल (आर्थोकार्पस डिट्रोफिल्स)	30	76 2	1 9	0 1	0 9	1 1
352	जाम सफेद (यूनानिया मैलैसेन्सिस)		93 5	0 1	0 4	0 1	2 2
353	जामुन (सिडोनियम क्यूमिनाई)	75	83 7	0 7	0 3	0 4	0 9
354	Jurmata (कैन्थियम डाइडियम)		46 0	4 8	0 3	2 2	3 4
355	सकात्र (Kesar) (पैकीरासस ऐगुलेटस)		80 2	1 6	0 1	0 5	0 6

काबोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायामिन	राइबोफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा	कि.कै.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7.6	37	80	30	1.0	162	0.06	0.05	0.6	5
26.6	113	58	27
13.1	58	20	23	0.5	3	0.04	0.03	0.2	1
16.5	71	20	30	0.5	0	0	1
10.0	45	30	30	0.02	..	0.12	0.02	0.3	..
7.0	32	20	20	0.2	..	0.12	0.02	0.3	31 (रस)
11.2	51	10	28	1.4	0	0.03	0.03	0.4	212
9.0	38	50	20	1.2	0	0.02	0.02	0.3	15
5.9	32	6	6
76.9	329	145	80
19.8	88	20	41	0.5	175	0.03	0.13	0.4	7
3.7	19	17	3	0.1	..	0.01	0.02	0.2	30
14.0	62	15	15	1.2	48	0.03	0.01	0.2	18
43.3	195	115	101
17.0	75	11	15

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	साद्य मात्रा %	घांतेला घा	प्रोटीन घा	वसा घा	खनिज तत्व घा	तनु घा
1	2	3	4	5	6	7	8
356	करोना (बैस्कोनियम लैसिनो-यार्ड)		79.5	0.8	0.6	0.3	3.7
357	सिंधी (बलायनी इमली) (विथोकोनोपियम हल्से)	60	79.2	2.7	0.4	0.7	1.0
358	हुसुम वा फल (शलीकैरा द्रामजुगा)		86.2	1.5	0.8	1.0	0.6
359	बहुर, वडहल (घाटी-गपस लहूवा)	76	82.1	0.7	1.1	0.8	2.0
360	langsat (लैन्सियम डामैस्टिकम)	58	86.5	0.8	0.3	0.6	2.3
361	बहा निम्बू (सिद्रस लमन)		85.0	1.0	0.9	0.3	1.7
362	निम्बू, मोठा (सिद्रस लिमेटा)	79	90.5	0.7	0.3	0.5	0.7
363	लीची (नेत्रेलियम लिचि)	68	84.1	1.1	0.2	0.5	0.5
364	म-सफा (नेत्रेलियम लीन्गाना)	.	83.9	1.4	0.3	0.8	0.5
365	मीम्बू (सिद्रस मीरेन्डीकोलिया)		84.6	1.5	1.0	0.7	1.3
366	माल्टा (मीठा मीम्बू)	67	90.3	0.7	0.2	0.4	0.6
367	मोसम्बी (मीठा निम्बू) (सिद्रस सारनेसम)	71	88.4	0.8	0.3	0.7	0.5
368	सोवाट (इदियोरोट्रिया जापोनिका)	76	88.2	0.6	0.3	0.5	0.8
369	महुषा, पका हुषा (रैमिया लीन्कोलिया)		73.6	1.4	1.6	0.7	.

काबोहाइट	कूर्ज	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	क्रोडोन	बॉयमिन	राईफेनेबिन	नियासीन	विटामिन C
ग्राम	कि. के.	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	μg	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
11 5	55	20	10	1 4	48				
16 0	78	14	49	1 0	0	0 22	0 06	1 6	108
9 9	53	15	42						
13 3	66	50	20	0 5	254	0 02	0 15	0 3	135
9 5	44	20	30	0 5	7	0 09	0 12	0	1
11 1	57	70	10	2 3	0	0 02 (रस)	0 01 (रस)	0 1 (रस)	39 (रस)
7 3	35	30	20	0 7	0		0 04	0	45
13 6	61	10	35	0 7	0	0 02	0 06	0 4	31
13 1	61	15	35						
10 9	59	90	20	0 3	15	0 02	0 03	0 1	63
7 8	36	30	20	1 0	0			0	54
9 3	43	40	30	0 7	0			0	50
9 6	43	30	20	1 3	559			0	0
22 7	111	45	22	1 1	307				40

क्रमांक	साद्यपदार्थ का नाम	साद्य भाग %	घात्रता घा.	प्रोटीन घा.	वसा घा.	खनिज लवण घा.	तन्तु घा.
1	2	3	4	5	6	7	8
370.	भ्राम, पका हुआ (मैजीहेरा इन्डिका)	74	81.0	0.6	0.4	0.4	0.7
371.	Mangosteen (गार्तीनिया मैगोस्टेना)	..	84.9	0.5	0.1	0.2	..
372.	Matasura, whole fruit (एन्टोदैरमा विसीग्विला)	..	72.3	1.9	1.0	1.1	13.1
373.	Matasura, skin & pulp (एन्टोदैरमा विसीग्विला)	..	84.1	2.3	1.6	1.2	1.7
374.	खरबूजा (कुकूमिस मीलो)	78	95.2	0.3	0.2	0.4	0.4
375.	खरबूज (सिट्रलस वुल्गेरिस)	78	95.8	0.2	0.2	0.3	0.2
376.	सहदूग (मोरस जाति)	100	86.5	1.1	0.4	0.6	1.1
377.	बकुल (मीम्पसॉप्स इलिंग्जी)	..	54.7	1.8	1.0	2.3	4.3
378.	निबोली (मीलिया एन्नाडिरेक्टा)	..	81.9	1.3	1.0	0.7	..
379.	ससोड़ा (कॉर्दिया डार्कोटोमा)	..	82.5	1.8	1.0	2.2	0.3
380.	सन्तरा, नारंगी (सिट्रस मीरेन्शियम)	67	87.6	0.7	0.2	0.3	0.3
381.	सन्तरे का रस (सिट्रस मीरेन्शियम)	..	97.7	0.2	0.1	0.1	..
382.	साड फल, पक्व (भीतरी पत्ते) (भोरेसस फ्लैवेलिफर)	..	77.2	0.7	0.2	0.7	0.5
383.	साड फल, कोमल (भोरेसस फ्लैवेलिफर)	70	92.3	0.6	0.1	0.2	0.3

पायोहाइट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	फैटीन	प्रोथीन	राइबोफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा.	कि.के.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
16.9	74	14	16	13	2743	0.08	0.09	0.9	16
14.3	60	10	20	0.2
10.6	59	138	28	
9.1	60	16	22
3.5	17	32	14	14	169	0.11	0.08	0.3	26
3.3	16	11	12	7.9	0	0.02	0.04	0.1	1
10.3	49	70	30	2.3	57	0.04	0.13	0.5	12
35.9	160	212	30
15.1	75	25	41
12.2	65	40	60
10.9	48	26	20	0.32	1104	30
1.9	9	5	9	0.7	15	0.06	0.02	0.4	64
20.7	87	9	33
6.5	29	10	20	0.5	0	0.01	0.01	0.2	4

क्रमिक	साद्यपदार्थ का नाम	साद्य भाग %	प्रादुर्भा वा	प्रोटीन वा	वसा वा	मिथ्य सत्व वा	तन्तु वा
1	2	3	4	5	6	7	8
384	तालीस-यत्र (पन्नेकशिया केपै बटा)		77.7	0.5	0.1	0.8	0.1
385	Papa (गाम्बिया लैटोफोलिया)		46.9	3.7	3.1	19.0	9.5
386	पपीता पक्व (कैरिका पैपेया)	75	90.8	0.6	0.1	0.5	0.8
387	Passion fruit कृष्ण कमण (पैसीफ्लोरा एडमिस)		76.3	0.9	0.1	0.7	9.6
388	कृष्ण कमण रम (पैसीफ्लोरा एडमिस)	100	89.0	1.2	0.2	0.7	1.2
389	आहू (एमिग्रेलम पर्सिका)	88	86.0	1.2	0.3	0.8	1.2
390	नागपाती (प्रुतम सैर्सिका)	85	86.0	0.6	0.2	0.3	1.0
391	Perar (रेन्डिया गुलिजिनोसा)		81.7	1.0	0.2	0.7	3.9
392	काकी गाव (Persimmon) (डाइमोरफीरास काकी)	93	80.0	0.7	0.2	0.3	0.9
393	फालसा (ग्र विया एशियाटिका)	69	80.8	1.3	0.9	1.1	1.2
394	भनानास (भनानास कामोसस)	60	87.8	0.4	0.1	0.4	0.5
395	पीपल की पिपरिया (पाइकस रिलीजियोसा)		62.4	2.5	1.7	2.3	9.9
396	Piyal हुकानेनिया लैटोफोलिया)		74.3	2.2	0.8	1.7	1.5
397	आलुबुखारा (प्रनस डामेस्टिका)	90	86.9	0.7	0.5	0.4	0.4

काबोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायमिन	राईफ्लेविल	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा.	कि.कै.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	μg.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19.9	113	43	25
34.9	182	24	91
7.2	32	17	13	0.5	666	0.04	0.25	0.2	57
12.4	54	10	60	2.0	54	0.07	0.14	1.6	25
7.7	37	10	30	0.7	1968	0.01	0.02	0	13
10.5	50	15	41	2.4	0	0.02	0.03	0.5	6
11.9	52	8	15	0.5	28	0.06	0.03	0.2	0
12.5	56	33	13
17.9	76	15	10	0.3	2268	0.03	0.01	0	33
14.7	72	129	39	3.1	419	0.3	22
10.8	46	20	9	1.2	18	0.20	0.12	0.1	39
21.2	110	289	89
19.5	94	78	28
11.1	52	10	12	0.6	166	0.04	0.1	0.3	5

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	माइता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज लवण ग्रा	तनु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
398	अनार दाडिम (व्युनिका अमेयम)	68	78.0	1.6	0.1	0.7	5.1
399	सूखा देर भाखूबुखारा या भाहू (मूनस सैलिसिना)		85.3	0.5	0.2	0.6	0.5
400	बकोतरा (सिद्धस मैक्सिमा)		88.0	0.6	0.1	0.5	0.6
401	बिही (साइडोनिया भावलोगा)		85.7	0.3	0.1	0.3	1.7
402	किशमिश (बाइदिम बाइनीकोरा)	100	20.2	1.8	0.3	2.0	1.1
403	रसभरी		84.8	1.0	0.6	0.9	1.6
404	खिरनी (माइमुसास डैकमैडा)		68.6	0.5	2.4	0.8	
405	जामुन (साइसीलियम जम्बोस)	100	89.1	0.7	0.2	0.3	1.2
406	सपाता चीकू (पेक्वास सपोता)	83	73.7	0.7	1.1	0.5	2.6
407	शरीफा सीताफल (अनोना रक्वैमोसा)	45	70.5	1.6	0.4	0.9	3.1
408	Sirka (माइसीपम स्कोटा)		55.3	3.2	1.3	2.0	4.9
409	अम्रूल (यूजीनिया भावनिका)		91.9	0.3	0.2	0.3	1.0
410	Strawberry (फ्रैगेरिया वैंडरा)	96	87.8	0.7	0.2	0.4	1.1
411	जगली घन रोमिस (राइमिर्यस टोमेन्टोसा)	91	82.5	0.6	0.2	0.4	5.6

कावोहाइट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायमिन	राईफ्लेविन	नियासीन	बिटामिन-C
ग्राम.	कि.कै.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.	μग.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.	मि.ग्राम.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
14.5	65	10	70	0.3	0	0.06	0.10	0.3	16
12.8	56	10	18
10.2	44	30	30	0.3	120	0.03	0.03	0.2	20
11.9	50	10	20	0.4	..	0.02	0.02	0.2	11
74.6	308	87	80	7.7	2.4	0.07	0.19	0.7	1
01.6	56	40	110	2.3	1248	0.8	30
27.7	134	83	17	0.9	495	0.07	0.8	0.7	16
8.5	39	10	30	0.5	141	0.01	0.05	0.4	3
21.4	98	28	27	2.0	97	0.02	0.03	0.2	6
23.5	104	17	47	1.5	0	0.07	0.17	1.3	37
33.3	158	270	94
6.3	28	5	10
9.8	44	30	30	1.8	118	0.3	0.02	0.2	52
10.7	47	40	15	0.9	44	0.07	0.04	0.3	5

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	माइत्रता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज लवण ग्रा	तन्तु ग्रा.
1	2	3	4	5	6	7	8
412	तिकोल का फल		93.9	0.7	0.1	1.0	.
413	टमाटर पक्व (लाइकोपेसिकम एस्कुलेन्टम)	100	94.0	0.9	0.2	0.5	0.8
414	Tomatillo (फाइसेजिस इन्डोकार्पा)	98	91.7	0.7	0.6	0.6	0.6
415	Tree tomato (साइफोमेन्डा बिटेसिया)	90	86.2	1.5	0.2	1.2	4.2
416	Tuki (डाइमोस्पाइरस मेलनोकार्डन)	57	70.6	0.8	0.2	0.8	0.8
417	जैतून (एलीओकार्पस ऑलिवीना)	54	59.3	1.4	0.1	1.1	1.6
418	कैब काठवेल (लिमोनिया एसिडीसीमा)	53	64.2	7.1	3.7	1.9	5.0
419	वेर (जार्जोफस जुजुबा)		81.6	0.8	0.3	0.3	.

**मत्स्य तथा अन्य समुद्री खाद्य
(Fishes and other sea Foods)**

420	अरी (Air) मछली (मिस्टल सीगला)		78.1	15.9	1.3	1.2	
421.	अम्लेट मत्स्य		73.5	20.9	1.1	0.9	
422	छाटी हैरिंगजाति की मछली (एन्ग्रॉलिस मिस्टैक्स)	66	69.3	19.3	9.6	1.6	
423	बधूवा मत्स्य (इओपोइडक्युसवावा)		68.8	18.1	5.6	1.4	.
424	बली बरदा गुष्क		17.5	44.0	9.0	24.5	.

वायोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फॉस्फोरस	लाह्व	कैरोटीन	थॉयमिन	राईफ्लेविन	नियासोन	विटामिन-C
ग्रा	कि कै	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	μg	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
43	21	34	46	.					
36	20	48	20	04	351	012	006	04	27
58	31	7	40	14	48	005	002	21	2
67	35	12	46	10	324	011	006	21	0
268	112	60	20	05	361	001	004	23	1
362	153	37	26	31	190	002	006	03	0
181	134	130	110	06	61	004	017	08	3
170	74	4	9	18	21	002	005	07	76
35	89	380	180	07		..		05	11
37	108	260	220	11
02	164	143	174	15
61	147	520	180	07		.	..	06	13
50	277		

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	खनिज भाग %	मादुरता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	बनिज लवण ग्रा	तनु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
425	साप मछली (मेस्टोसैन्वेलस आर्मेडस)		74.8	16.1	0.9	1.3	
426	बासपाता मछली (आइलिया कोइलिया)		76.1	18.2	4.4	1.4	
427	बाटा मत्स्य छाटी किस्मे		79.0	14.3	2.5	2.0	
428	बेले गुलूबह (Bele) (ग्लैसोगोबिफस त्रियूरित)		79.7	14.5	0.7	2.3	
429	भागान डाका (ताजी) (म्युगिल टैड)		70.6	14.8	8.8	2.0	
430	भागान डाका (मुन्वाई हुई) (म्युगिल टैड)		17.9	61.5	2.3	16.5	
431	गूटलनाह मत्स्य (लैडियो बाग)		67.3	19.4	4.4	2.2	
432	खजूरा मीन ताजी (लैटस कैलकैरीपर)	50	79.9	14.9	0.8	1.4	
433	खजूरा मीन सूखी (लैटस कैलकैरीपर)		20.1	60.2	2.0	15.9	
434	मोल मत्स्य		78.1	15.2	1.1	1.9	
435	बड़े जवड़े वाली कुदककट (लैक्वेरिफस लैक्वेरिफस)	67	73.3	9.4	5.8	1.4	
436	Blue mussel (मिडिलम विरीफिस)	43	81.5	19.9	2.0	3.0	
437	बोभाला मत्स्य (Boal) (बैलगा मछ)		73.0	65.4	2.7	1.3	
438	Bombay duck dried (हाइपोडन नैहारियस)	75	16.7	61.7	4.0	15.1	

पायरोहाइड्रेट	क्रा	कनिमस	फोस्फोरस	लोह	बैरोटीन	थॉयमिन	साईकोनेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा	वि के	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	μg	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
69	100	330	240	08				09	3
0	112	175	225						
22	89	790	200	11					
29	75	370	310	10				03	3
38	154	182	190	12				18	12
18	274	6235	207	93					
67	144	580	310	11				06	
30	79	480	350	31				07	10
18	266	939	347	150					
37	80	550	580	04				05	14
01	130	214	306	34					
36	72	1134	286	80					
76	116	160	490	06				10	8
25	293	1389	240	191					

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	घात्रता घा	प्रोटीन घा	वसा घा.	खनिज लवण घा.	तन्तु घा.
1	2	3	4	5	6	7	8
439	Bugda chinghri	.	73.0	18.8	1.6	2.1	..
440.	Cat fish (हरियम सोना)	.	77.1	21.4
441	Chela (दुनाहरू) (चला फूलो)		77.5	14.6	4.3	2.1	..
442	दुन्हाहरू, घुप्प (चला फूलो)		4.7	64.8	17.0	13.4	.
443	Chiki, घुप्प	.	14.6	54.7	6.3	24.2	..
444	Chingni (small, dried)		17.9	62.4	3.9	13.9	..
445	Chingri, goda, dried	.	14.9	10.0	3.2	17.3	.
446	Chital (नोटापेटस चोतल)	.	75.0	8.6	2.3	1.0	..
447	वेकडा (भासपेसी) (पैरायैक्यूसा स्पार्गनीयेरा)	..	83.5	8.9	1.1	3.2	..
448	कैकडा (छोटा)	..	65.3	11.2	9.8	4.6	..
449	डाङ्कर (Dhain) (मिनोनिया मिलोनिया)	.	72.0	14.0	12.1	1.4	..
450	Fesha fresh		74.0	18.4	1.9	2.5	.
451	Fesha, dried		10.3	70.9	4.9	11.9	.
452	मछली भूषण (Fish meal)	100	8.7	88.4	1.1	2.3	..

वायोहाइड्रट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	चूँ	पेटाटीन	थायमिन	राईबोफ्लेविन	नियासीन	बिटाबिन C
ग्राम	कि. ग्रे.	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	μg	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4.5	108	290	420	1.4					7
	86	10	230					2.5	
1.5	103	590	340	2.0					
0.1	413	3590	2342						
0.2	276	1008	513	89.2					
1.9	292	3539	354	27.9					
4.6	287	3847	828	49.6					
3.1	108	180	250	3.0					
3.3	59	1370	150	21.2	780			3.1	
9.1	169	1606	253						
0.5	167	360	240	1.0				0.9	19
3.2	104	440	340	1.2					0
2.0	336	1676	478	18.0					
0	364	97	381	22.6	0	0.12	0.08	5.3	0

क्रमिक	गाद्यापदार्थ का नाम	साठ माप	मांदा	मादी	पता	रतिन मरल	त.उ
1	2	3	4	5	6	7	8
453	फाली (नोटोप्टेरम मोटा-टेरम)	..	73.0	19.8	1.0	2.5	.
454	होमा (मिपेना मारम्भ)		69.7	18.4	0.9	.	..
455	Goggler (बैरेड्म डूमेनोन्सम)	60	76.9	18.7	1.6	1.9	..
456	Golavindalu	..	78.1	20.3		1.4	..
457	Golim (dried)	100	15.6	66.1	4.6	.	..
458	Herring, Indian (पिलाना मकिमोमा)	50	72.8	20.3	3.2	1.5	..
459	Herring ox-eyed (मैगलाम सारमिनोमाइलीज)	73	73.7	20.7	2.2	1.6	..
460	हिल्ला मारम्भ (इरुदिसा इलीगा)	..	53.7	21.8	19.4	2.2	.
461	Horse mackerel (कैरेनम मैकम्भोगम)	58	9	21.2	1.6	1.3	..
462	Indian whiting (सिलैगो सिहामा)	61	77.1	19.2	0.6	1.5	.
463	Jew fish (Kora) (र्युजेसाइना कोरुवोटा)	75	78.3	18.8	0.8	1.9	..
464	Jew fish (pallikora) (मायोलियस रवर)	49	77.0	20.0	2.2	1.6	..
465	Joyalimagur, dried	..	13.6	69.7	5.4	8.7	..
466	खुर्दा, काला-वेन्ने (लेदियो कालवध)	..	81.0	14.7	1.0	1.3	..

वावोहाइड्रेट	ऊर्जा	वैलियम	फॉस्फोरस	लाह	बैरटात	घॉसमिन	गईफ़ैवित	नियामीन	बिटामिन C
ग्रा	कि. के.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	μg	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.7	103	590	450	1.7				0.8	6
	82	90	150	2.1					.
10	93	437	349	8.2					..
	81	21	150	.		.		2.3	.
	306	700	702	4.5					
2.2	119	429	305	9.3					
0.8	106	429	131	6.3					
2.9	273	180	280	2.1				2.8	24
0	99	357	262	2.0				2.9	
1.6	89	71	262	2.2					
0.2	83	286	305	4.4					.
	100	214	262	4.8		.		.	.
2.6	338	1804	893	22.1					
2.0	76	320	380	0.8			.	0.6	11

क्रमिक	साधनपदार्थ का नाम	साधन मात्र %	मात्रता ग्राम	प्रोटीन ग्राम	वसा ग्राम	खनिज तत्व ग्राम	संतु ग्राम
1	2	3	4	5	6	7	8
467	कटला (कटला वृग्मा)		73.7	19.5	2.4	1.5	
468	खोन्दी मत्स्य		75.0	16.1	3.9	1.9	
469	घस्वारी (स्पृगिल कार्मुला)		75.3	5.1	16.3	1.8	
470	Khoyra fresh (गोनिपगोमा मम्मिना)		72.0	18.0	3.0	1.8	
471	Khoyra dried (गोनिपगोमा मम्मिना)		17.3	58.9	6.2	16.4	
472	Koi (पेनावस टैग्टुडिनिपस)		70.0	14.8	8.8	2.0	
473	हूचा मद्यारी भषा साप (एमफिनोमस कुविमा)		76.7	18.7	0.8	1.4	
474	हूचा वैटवी		72.0	18.9	3.8	1.5	
475	Lady vendi		77.0	18.2	0.7	0.8	
476	फूल डोक मत्स्य (ओफियो सेफलस पवटेयस)		74.0	19.4	0.6	2.6	
477	Laukhola dried		33.2	49.8	5.4	6.6	
478	Lobster (पैलीग्रान जाति)		77.3	20.5	0.9	1.4	
479	Mackerel (रैग्टलिगर कैनेगुटी)	61	77.3	18.9	1.7	1.6	
480	मागुर मछली (वलेरियम वैट्रक्स)		78.5	15.0	1.0	1.3	

कार्बोहाइड्रेट	ऊर्जा	गैरशर्षप	फॉस्फोरस	सोड	कैरोटीन	प्रोपमिन	राइफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
पा.	कि.के.	मि.पा.	मि.पा.	मि.पा.	μg.	मि.पा.	मि.पा.	मि.पा.	मि.पा.
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2.9	111	530	235	0.9	0 8	..
3.1	112	460	360	0.9
1.5	117	410	160	0.6
5 2	120	590	220	0.7 [*]	0.5	..
1.2	296
4 4	156	410	390	1.4	0 8	32
2.4 [†]	92	185	119
3.8	125	460	230	0.8	10
3.3	92	260	200	0.7
3.4	97	610	530	1.3	1.0	0
5.0	268	515	293	17.8
0	90	16	279
0.5	93	429	305	4.5

क्रमांक	खनिजस्रोत का नाम	लाघ भाग %	माइला पा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज सल्फर पा	पानी ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
481	महासाल (बावम टर)		70 3	25 2	2 3	1 2	
482	Mandali	67	31 1	52 5	5 4		
483	Mangalore fish		78 1	22 1	1 1	0 5	
484	Modalmachh (dried)		18 1	60 7	4 0	17 1	
485	Modki (dried)	78	4 2	72 9	3 2		
486	Mowrala (पम्प्लोकरिन गोमोला)		72 0	18 0	4 1	3 3	
487	नईम (Mrigal) (निरानन श्रिता)		75 0	19 5	0 8	1 5	
488	Mullet (म्यूलिन गोमर)	73	69 9	19 1	7 8	1 1	
489	Mushi dried	92	9 6	67 0	4 9		
490	Mussel fresh water		79 5	14 5	1 6	2 3	
491	Muti dried		19 2	63 6	2 4	11 8	
492	Oil sardine (मालीनैला लालीमैदा)	70	76 5	19 6	2 0	1 8	
493	Pabda (कैलीकोरम पैबी)		73 0	19 2	2 1	1 1	
494	Pakal		76 8	14 3	1 2	1 1	

वावोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैशियम	फॉस्फोरस	सोड	पैरोटीन	थॉपमिन	राईफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्रा.	कि.के	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा	μg	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा	मि.ग्रा
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 0	126	130	280	3 8	..				.
	259	143	259	11 9					
	98	40	360	1 6	5	0 10		2 5	
0 1	279	549	448	22 0					.
	320	527	597	3 5					
2 6	119	550	350	0 9				0 5	5
3 2	98	350	280	1 1				0 7	
2 1	155	357	175	4 4				2 6	
	312	541	507	2 7					
2 1	81	592	406						
3 0	288	7240	834	1 0					
0 1	97	357	349	6 1					
4 6	114	310	210	1 3	..				
6 6	94	130	110	0 4	..			0 4	0

क्रमांक	भाज्यवस्तु का नाम	नाप भाग	घा. ला	घा. ला	घा. ला	पानिज सयण	सालु
1	2	3	4	5	6	7	8
495.	Palmpate	..	81.0	15.1	1.0	0.7	..
496.	पगमा (धंगेसियम धंगेसियस)	..	72.3	14.2	10.8	1.0	..
497.	Parsey (fresh) (भ्यूगिन पर्सिया)	..	70.8	17.5	5.9	1.5	..
498.	Parsey (dried) (भ्यूगिन पर्सिया)	..	11.8	65.0	4.4	15.8	..
499.	Patamachh (dried)	..	12.6	64.5	2.7	17.6	..
500.	Poljana	..	75.7	21.8	..	1.4	..
501.	Pomfrets, black (फ्रॉमिरो नागर)	70	74.5	20.3	2.6	1.1	..
502.	Pomfrets, white (रुद्रोमैदिमम सिनेमिस)	68	78.4	17.0	1.3	1.5	..
503.	Prawn (चिन्नी) (पैनिमस जाति)	45	77.4	19.1	1.0	1.7	..
504.	Puti (काबंस जाति)	..	75.0	18.1	2.4	1.4	..
505.	Rangoli	..	66.6	16.9	1.2
506.	Ravas (गुहर्द) (पॉलिनेमस टेट्राडैमिलस)	77	71.4	22.2	1.1	2.0	..
507.	Ray (राइनॉप्टेरा स्पूली)	50	75.3	20.9	0.5	1.2	..
508.	Ribbon fish (fresh) (झारकूरस जाति)	82	76.6	18.1	3.2	1.5	..

क्रमांक	सावधान्य का नाम	सावधान्य %	प्राप्ति ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	एनिज लवण ग्रा.	तनु ग्रा.
1	2	3	4	5	6	7	8
509.	Ribbon fish (dried) (डाइक्यूम जाति)	100	6.7	76.1	8.7	.	
510	राहू मसूय (लेविमो रोहिटा)	78	76.7	16.6	1.4	0.9	..
511	Royna		76.0	15.6	1.1	1.2	
512	Rupapatar (dried)	.	14.2	54.6	14.3	15.5	.
513	Sakchi (समीपसि जाति)		80.6	16.7	0.5	1.0	.
514	Sardine (साईनेवा किम्बिया)	60	78.1	21.0	1.9	1.7	
515	गिहोना घाली मसूय (बायम सराता)		70.2	16.5	9.5	1.5	.
516.	Shanka chur (dried)		16.4	67.2	6.1	9.0	.
517.	Shark (बार्कैरिडम जाति)	67	76.0	21.6	0.4	1.2	.
518	Shengti	94	47.2	37.1	3.8		..
519	Shrimp small, (small, dried)		6.0	63.1	8.5	17.4	.
520	Seer (सिबियम सुडरम)	65	72.7	22.5	4.0	1.5	
521	Silver belly (सिल्वरबेली इन्नाइडिड)	94	76.4	19.2	1.6	3.2	.
522	Singhala (सिङ्गला इन्नाइडिड)	58	61.0	20.9	3.1	1.1	..

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	खाद्य भाग %	मात्रा ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज लवण ग्रा	ऊर्जा किलो
1	2	3	4	5	6	7	8
523	सिंधी (सैकोब्रैकस फॉसिलिस)		68 0	22 8	0 6	1 7	
524	Sode (dried)	100	24 4	66 1	2 5		
525	माकल (Sole) (ओक्विबोनिकेलस म्हाइरस)		78 0	16 2	2 3	1 3	
526	Sole (Malabar) (साइनोग्लोमस सैमीकैसिडस)	100	78 0	19 5	4 7	3 1	
527	Surmai (fresh) (साइबियम कोमसोनाइ)		63 0	19 9	1 4		
528	Surmai (dried) (साइबियम कोमसोनाइ)	91	43 3	38 6	6 2		
529	Taltapra (dried)		11 0	54 5	16 3	16 8	
530	Tapra (dried)		12 6	62 3	9 0	15 1	
531	Tapsi (dried) (पालीनेमम पैराडाइसियस)		16 2	58 5	12 1	17 2	
532	Tartoor (मासिस्थार्टेस टैटूर)	49	78 3	18 2	0 2	2 1	
533	Tendli (fresh)	100	72 6	19 6	3 1	1 9	
534	Tendli (dried)	100	17 8	60 8	4 4		
535	Tengra (fresh) (मिरटम बाइटेम)		70 0	19 2	6 4	2 1	
536	Tengra (dried) (मिरटम बाइटेम)		13 8	54 9	3 9	27 5	

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	साथ माग %	प्राप्ति घा	प्राप्ति घा	वसा घा	प्रतिज लवण घा	तनु घा
1	2	3	4	5	6	7	8
537	Tunny (साइनस मैनालेस)	61	71.9	23.8	1.6	1.8	
538	Vajra		79.4	19.9	1.5	1.4	.
539	White bait (एनकोविण्डा जाति)	100	79.1	14.5	1.4	2.5	
अन्य मांस-खाद्य (Other Flesh Foods)							
540	गोमांस चूख (घास टारस)	100	8.2	79.2	10.3	1.6	0.5
541	गाय की मांसपेशी (घास टारस)		49.3	22.6	2.6	1.0	
542	Boordood (एल बाकी दीमक)		2.1	49.3	44.5	4.1	
543	मैंस वा मास (हुनस व्यूईलिस)		78.7	19.4	0.9	1.0	
544	Dhauns (मडक) राना डिमोना)	0	79.1	19.6	0.4	1.0	
545	बतल (एन्स ब्लैडिरेन्का)		72.3	21.6	4.8	1.2	
546	अण्डा, बतल		71.0	13.5	13.7	1.0	
547	अण्डा, मुर्गी		73.7	13.3	13.3	1.0	
548	अण्डा कलुषा		76.0	12.2	6.7	1.5	
549	जगली चूहे का मोश्त		73.9	23.6	1.0	1.4	

क्रमीय	साक्ष्यपदार्थ का नाम	साक्ष्य माप °.	मापता घा	मापान घा	शमा घा	समिज सवण मा	सम मा
1	2	3	4	5	6	7	8
550	बायेरा (Finch) (त्रिफिनिने)		63 8	26 6	3 0	1 7	
551	मुपा (मेनस बैकीवा मुगोई)		72 2	25 9	0 6	1 3	
552	यवरे का गादन (कामा हिरवाच)		74 2	21 4	3 6	1 1	
553	यटर (कार्टीक कार्डीस)		75 0	21 9	1 7	1 4	
554	यवरे का ज़िमर (कामा हिरवाच)		76 3	20 0	3 0	1 3	
555	नड का कतजो		70 4	19 3	7 5	1 5	
556	यवरो या भेड का गादन		71 5	18 5	13 3	1 3	
557	पडियाद का गादन (मेविथलिस मैनेदिस मेविन)		77 4	20 6	0 4	1 3	
558	बदूतर (कोनम्बा विविया इन्टर्मीडिया)		70 4	23 3	4 9	1 4	
559	सुपर की भास पेगी (मेम ज़िग्टस बैग्वर)		77 4	18 7	4 4	1 0	
560	हाऊ या माता Red ants (with eggs) (कोफिला स्मरगन्दिना कब)		71 6	13 4	4 6	1 3	
561	चाहा (टिलोमेक्स पगनेक्स लिन)		70 3	52 9	2 3	1 5	
562	माया चपी (सधु) (विविपैरस बैगालन्सिस टाप्रिका) (लेमाक)		78 9	12 6	1 0	3 8	

क्रमिक	साद्यपदार्थ का नाम	साद्य भाग %	मादता भा	प्रोटीन भा	वसा भा	पनिज तत्व भा	तनु भा,
1	2	3	4	5	6	7	8
563	घोषा (बडा) (पारला ग्लोबोसा)		74.1	10.5	0.6	2.4	
564	बछरा का गोदत (पिसेमीन पबटेरा मोनाटेरी)		79.4	16.5	1.5	1.1	
565	हरिन का गोदत (रेन्डिलोप सर्बिकौमालिन)		75.3	21.0	0.6	1.2	
566	चाही (Wood sand piper) (ट्रिपा नेलेरिओला)		72.1	22.9	2.1	1.4	
दुध और दुध के उत्पाद (Milk and Milk Products)							
567	भैंस का दूध	100	81.0	4.3	8.8	0.8	
568	गाय का दूध	100	87.5	5.2		0.8	
569	बकरी का दूध	100	86.8	3.3	4.5	0.8	
570	भौरत का दूध	100	88.0	1.1	3.4	0.1	
571	गधी का दूध	100	89.9	2.1	1.5		
572	दही	100	89.1	3.1	4.0	0.8	
573	सरसी	100	97.5	0.8	1.1	0.1	
574	मलनिया दूध	100	92.1	2.5	0.1	0.7	
575	गाय के दूध का छाना	100	57.1	18.3	20.8	2.6	

क्रमिक	साद्यपदार्थ का नाम	साद्य भाग %	मादिला ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	खनिज नवण ग्रा	तनु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
576	भस के दूध का छाना	100	54 1	13 4	23 0	1 6	
577	पनीर (Cheese)	100	40 3	24 1	25 1	4 2	
578	खीर	100	69 0	6 9	12 2	2 3	
579	खोया (भस के पूरे दूध का)	100	30 6	14 6	31 2	3 1	
580	खोया (भस के मखनिया दूध का)	100	46 1	22 3	1 6	4 3	
581	खोया (गाय के पूरे दूध का)	100	25 2	20 0	25 9	4 0	
582	मखनिया दूध का पाउडर (गाय का)	100	4 1	38 0	0 1	6 8	
583	गाय के पूरे दूध का पाउडर	100	3 5	25 8	26 7	6 0	

वसाए और खाद्य तेल
(Fats and Edible Oils)

584	माखन (मखन)	100	19 0		81 0	2 5	
585	घी (गाय का)	100			100 0		
586	घी (भस का)	100			100 0		
587	वनस्पति बैजिटेबल घी	100			100 0		
588	तेन (भूगल्ली तिन सरखो नारियल इत्यादि)	100			100 0		

काबोहाइड्रेट	कैल्शियम	फास्फोरस	लोह	कैरोटीन	थायमिन	राइबोफ्लेविन	नियासीन	विटामिन C	
ग्रा	कि. के.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	μg	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	मि. ग्रा.	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
79	292	480	277						
63	348	790	520	21	273				
96	176	388	237		242	0.12	0.35	0.3	3
205	421	650	420	58					
257	206	990	650	27					
249	413	956	613		497	0.23	0.41	0.4	6
510	357	1370	1000	14	0	0.45	1.64	1.0	5
380	496	950	730	0.6	1400	0.31	1.36	0.8	4
	729				3200				
	900				2000				
	900				900				
	900				2500*				
	900				0*				

*ये मान भर्त्नाप्राप्त इकाइयों में विटामिन A प्रकट करते हैं।

क्रम	राज्यपदार्थ का नाम	नाम %	मोटा पा	मोटी पा,	पसा पा	मिन पा	सब पा
1	2	3	4	5	6	7	8

विविध खाद्य पदार्थ
(Miscellaneous Foodstuffs)

589	Adda seed (मामा बीज गिरी) (वाटिंगिया बेहवार)		95	273	299	36	11
590	बाटेरानी बीलाट (बाम) (पमारे-धन पानि)	100	100	1-7	19	31	96
591	सुपारी (दोका कैटपू)		313	49	44	10	112
592	भरारुट का छाटा (भारत) एक निनेसिया)		165	02	01	01	,
593	Avocado pear (nut) (पसिया अमरिकाना)		637	25	07	11	
594	Bajjar bhing		66	172	85	30	22
595	Barai dal		65	216	09	35	43
596	पान क पत्ते (पाइवर बीटल)	98	854	31	08	23	23
597	Bhangari	76	105	113	31	23	08
598	Bhangari ka atta	100	134	93	32	29	104
599	Bhilisa of elo	100	65	96	23	44	56
600	Bhoose ka atta	100	131	82	13	60	90
601	Bhorra chatto	.	944	19	00	08	

कावोहाइड्रेट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	साइट	कैरोटीन	थॉयमिन	राईबोफ्लेविन	नियासीन	विटामिन-C
ग्राम	कि. कै.	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	μg	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
28.6	493	302	718	6.8		0.17	0.17	1.1	
60.7	319	510	397	11.0		0.07	0.21	0.5	1
47.2	249	50	130	1.5	38				
83.1	334	10	20	1.0					.
32.0	144	20	80	1.2					
61.6	392	83	424	20.0	280	1.10	0.56	2.5	0
63.2	347	109	458						
6.1	44	230	40	7.0	5760	0.07	0.03	0.7	5
72.0	361	44	369	17.0	85	0.93	0.34	4.2	0
60.8	309	61	338	30.5	47	0.44	0.12	0.9	0
71.6	346	90	356	14.0	28	1.12	0.30	6.8	0
62.4	294	109	325	30.2	24	0.39	0.07	1.0	0
2.0	24	4	103						

क्रमांक	खाद्यपदार्थ का नाम	साद्य भाग %	घात्रता घा.	प्रोटीन घा.	वसा घा.	खनिज लवण घा.	संजु घा.
1	2	3	4	5	6	7	8
602.	कसूरू (Bid root) (स्क्रिपस घोसस)	..	47.7	2.1	0.3	1.1	0.9
603.	बिस्कुट, नमकीन	100	4.5	6.6	32.4	1.9	..
604.	बिस्कुट, मीठे	100	5.4	6.4	15.2	1.1	..
605.	हवल रोटी, सूरी	100	39.0	8.8	1.4	..	1.2
606.	हवल रोटी, सफेद	100	39.0	7.8	0.7	..	0.2
607.	धीनी (पैकेरम ऑफीसिनेरम)	100	0.4	0.1	0	0.1	0
608.	Chofai or Seel	..	11.5	13.6	3.5	3.1	5.6
609.	Chookri-ka-atta	100	14.2	8.1	1.8	5.0	6.0
610.	Chookri-ka-patta	100	13.1	2.9	1.8	9.3	14.3
611.	Chota karhani chattoo	..	88.0	6.3	0.9	1.8	..
612.	Chukary	..	6.6	2.2	0.5	12.4	14.7
613.	नारियल, कोमल (कोकोस न्यूसिफेरा)	.	90.8	0.9	1.4	0.6	..
614.	नारियल का दूध (कोकोस न्यूसिफेरा)	100	42.8	3.4	41.0	0.9	0
615.	नारियल का पानी (कोकोस न्यूसिफेरा)	100	93.8	1.4	0.1	0.3	0

काबोहाइट	ऊर्जा	कैल्शियम	फास्फोरस	लोह	फैरोटीन	बायमिन	राईफलेविन	नियासीन	विटामिन C
ग्राम	कि. के.	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	μg	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
47.9	203	11	133						
54.6	534								
71.9	450								
49.0	244	18		2.2		0.21		2.5	
51.9	245	11		1.1		0.07		0.7	
99.4	398	12	1						
60.7	347	160	550	4.5				3.7	
64.9	308	1047	173	39.7	67	0.15	0.04	2.5	0
58.6	262	2871	41	41.3	127	0.21	0.03	2.7	5
3.0	45	7	155						
63.6	268	4626	15	14.7	286	0.01	0	0.3	0
6.3	41	10	30	0.9					2
11.9	430	15	140	1.6	0	0.08	0.04	0.6	3
4.4	24	24	10	0.1	0	0.01	0	0.1	2

क्रमिक	खाद्यपदार्थ का नाम	लाघ भाग %	मांसता ग्रा	प्रोटीन ग्रा	वसा ग्रा	वर्जित लवण ग्रा	तटु ग्रा
1	2	3	4	5	6	7	8
616	नारियल धूल, तेल निकाला हुआ (कोकोस न्यूतिकेरा)	100	87	23.8	2.8	7.0	9.8
617	कबाज ससू (म्यूकना कैपीटेटा)		5.3	28.2	7.0	1.7	2.2
618	Daincha seeds	100	10.8	2.1	3.8	3.6	8.6
619.	Dingil chatto (कोइलीविका जति)		85.5	6.4	1.0	3.1	
620	Elo	100	10.6	12.2	2.0	3.2	1.8
621	मछरी का तेल	100			100		
622	चिनिमा वाशाम-की खली (देराफिस हाइपोजिथा)		7.2	40.9	7.4	2.5	3.1
623	गहूँ		20.6	0.3	0	0.2	
624	कटहल के बीज (भादोंकार्पस हटैरोफिलस)		64.5	6.6	0.4	1.2	1.5
625	गुड (गन्ना)		3.9	0.4	0.1	0.6	
626	गुड (नारियल ताड़)		10.3	1.0	0.2	5.0	
627	गुड (खजूर वृक्ष)		9.6	1.5	0.3	2.6	
628	गुड (ताड़ वृक्ष)		8.6	1.0	0.1	1.8	
629.	गुड (साबूदाना वृक्ष)		9.2	2.3	0.1	3.7	

कार्बोहाइड्रेट	लिपि	कैल्शियम	फास्फोरस	सोड	बैरोटोन	थायमिन	राईबेफ्लेक्स	पिपासी	विटामिन C
ग्राम	कि. ग्रे	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	μg	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम	मि. ग्राम
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
47.9	312	112	646	69.4	0	0.13	0.57	6.0	5
55.6	398	188	211						
45.1	327	240	390	16.5		0.33	0.31	2.5	2
4.0	51	3	186						
71.2	352	43	358	9.0	15	1.35	0.40	11.4	0
	900				*				
38.8	386	213	548						
79.5	319	5	16	0.9	0	0	0.04	0.2	4
25.8	133	50	97	1.5	10	0.25	0.11	0.3	11
95	383	80	40	11.4	168	0.02	0.04	0.5	0
83.5	340	1683	62						
86.1	353	363	62						
98.5	359	225	44						
84.7	349	1252	372						

* मछली के तेल में विटामिन A शामिल होता है। कार्ब मछली के तेल में इस की मात्रा 20 000 से 70 000 μg होती है जबकि शार्क मछली के तेल में यह मात्रा 70 000 μg और हैलीबट मछली के तेल में 1 000 000 μg तक होती है।

क्रमिक	साक्ष्यपदार्थ का नाम	साक्ष्य भाग	घाटला	प्रोटीन	वसा	एनिम सखण	सं.सु
1	2	3	4	5	6	7	8
630	Kalpaku		13.8	6.4	8.4	1.8	11.8
631	किनुन, मारो, हिताल (घाटा) (कैरियोटा यूरेन्स)		13.1	2.4	0.3	2.5	
632	Lamtra	100	10.7	12.2	1.9	2.0	1.8
633	कमलगट्टा मूवे (नैलविद्यम नैलम्बो)		10.0	17.2	2.4	3.8	2.6
634	कमलगट्टा हरे पके हुए (नैलविद्यम नैलम्बो)		84.6	3.9	0.7	1.1	0.9
635	Madapu ginja		36.0	20.2	18.8	2.6	
636	महुभा पुण्य (बैलिया लटीकोलिया)	89	18.6	4.4	0.6	2.7	1.7
637	मक्षाना (यूरीश कोरालस)		12.8	9.7	0.1	0.5	
638	Malted palmyra root (पलिया खजूर की मूड़)		11.2	5.2	0.5	2.9	
639	शाम की मुठली नी गिरी का घाटा	54	55.0	2.6	4.2	1.4	0.9
640	शामधूर		6.8	2.8	7.8	4.9	13.7
641	मिलावा [Marking nut (kernel)] (सिमिकार्पस रेनाक्राडियम)		3.8	26.4	36.4	3.6	1.4
642	छत्रक, छुम्बी तिलचट्टा (एटोल्पा मैकोकापय)	XX	88.5	4.6	0.8	1.4	0.4

कायोहोइड्रेट	कार्बो	कैल्शियम	फास्फोरस	सोड	पैरोडीन	थायामिन	राईफेडिन	नियासीन	बिटामिन C
ग्रा	वि कै	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	μg	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा	मि ग्रा
10	11	12	13	14	15	16	17	18	
57 8	332	130	140	11 1					
81 7	339	130	60	20 0					
71 4	352	47	358	4 0	63	0 98	0 12	0 8	0
64 0	346	36	294	2 3					
8 8	57	49	151						
22 4	340	210	440	4 5					
72 0	311	140	140	15 0	23	0 03	0 88	5 2	7
76 9	347	20	90	1 4					
80 2	346	20	160	4 2					/
35 9	192	40	110	0 7	20	0 21	0 19	0	9
64 0	337	180	160	45 2	0			0 7	41
28 4	587	295	836	6 1		0 38	0 15	2 7	
4 3	43	6	110	1 5	0	0 14	0 16	2 4	12

- 75 लामिया के पत्ते (Cowpea leaves) विन्ना कैट ग
 मर Payar ilagal मर Chavli pan
 अन्य नाम Rawanda Sag
- 76 मधेला की पत्तियाँ (Curry leaves) मुराया कोइलिंगार (मीठा नीम)
 व आ Bursunga गु Mitha limbdo हि Gandhela,
 कन Karibevu मल टाम Kariveppilai
 मर Kadhi limb टल Karivepaku
- 77 सैजन के पत्ते (Drumstick leaves) मोरिन्टा ग्रान्डीफेरा
 व, आ Sajna Sag गु Saragavo हि Saijan Patta
 कन Nugge yele मल Muringa ela मर Shevagapan
 टाम Murungai keera टेल Mulaga akulu
 अन्य नाम हास रैडिश त्रीवज (Horse radish leaves)
 Suha nagna
- 78 मेथी साग (Fenugreek leaves) द्रागोनेला फीनमग्रकम
 व, हि मो Methi sag गु कषा मर Methi
 कन Menthi na soppu मल uluva ila
 टाम Venthya Keera टेल Menthkoora
- 79 चकुंद (Fetid cassia) कैसिया टोरा
 व, हि Chakunda गु Kovariya मर Takla
 टाम Tagara टल Tantemu अन्य नाम Chakwar
- 81 हलीम (Garden cress) लेपीडियम सैदावम
 व हि, प Halim गु Asaho कन Alhibija
 मर Ahliya टाम Alivira टेल Adityalu
- 82 गार्डन सॉर्रिल, वहि पुष्प दल (Garden sorrel sepals)
- 83 गिरिया साग स्वेडा न्यूडीफ्लोरा
 हि Garia sag मर Moras
- 84 पिटवा (Gogu) हिविस्कस केनबिनम
 व Mestapat गु, मर Ambadi हि Pitwa कन Pundi
 मो Nalite saga, टाम Pulichai Keera टेल Gongura

85. मिचई (Gulcharni) कैलोनिमन म्पूरीकेटम

ब, हि Michai गु Garayo, मर Bhonvari
टाम Kathutali

86 गठिया के पत्ते आडवोमया रण्म

ब Kalmi sag मर Nal chi bbaji ओ Kandamula saga,
प Garthian ल Tutikoora

87 कासनी साग ररेनम चानि

टम Kasani-keerai

88 कलावन साग

टाम Kalavan keerai

89 कामेल गनी साग

90 मल Kannunni cheera टाम. Karslanganni keerai.

91. काठा साग डेन्गो रेपंस

हि Kitha sag अन्य नाम वाटर फर्न (Water fern).

92 कना साग (कनकोप्रा) कोमेलावना नेगलेन्सिस

ब Dolopata हि Kena sag टेल Vennadevi koora,

93. खेसरी साग लेधिरस सेटावस

ब. हि. भा. Khesari sag अन्य नाम Lakkodi, charal

94 गाठगोभी के पत्ते (Khol khol greens) मं मिका ओलेरेसिया किरम, कॉलोरेसा

ब Col sag हि. Ganth gobi-ka-sag, कस Monj hak,
प Gadh-gobee da-sag

95 कासमखाना (Kotla karha sag) ऐस्टरकै-या लौन्गीफोलिया

ब Kuliakhara हि मर Talmakhana टाम Nirmulli,
टेल Neerugubbi

96 खाईरवस (Konar sag) बौहिनिया परप्पूरिया

ब, मर Devakancham, हि Khairwal, टाम Mandari,
टेल Kanchanam

- 75 साभिया के पत्ते (Cowpea leaves) बिम्बा केटे-ग
मल Payar ilagal मर Chavli pan
अ य नाम Rawanda Sag
- 76 गधेता की पत्तियाँ (Curry leaves) मुतावा कोरनिगाइ (मैठा नीम)
ब आ Bursunga गु Mitha limbdo हि Gandhela,
कन Karibevu मल टाम Kariveppilai
मर Kadbi limb टल Kariveppaku
- 77 सैजन के पत्ते (Drumstick leaves) मोरिन्टा माली हेरा
ब, आ Sajna Sag गु Saragavo हि Saijan Patta
कन Nugge yele मल Muringa ela मर Shevīgapan,
टाम Murungai keeraı टेल Mulaga akulu
अन्य नाम हस रैडिश नीबज (Horse radish leaves)
Suha nagna
- 78 मेथी साग (Fenugreek leaves) द्राशोनेला कीनमग्राकम
ब, हि मी Methi sag गु कल मर Methi
कन Menthi na soppu मल uluva ila
टाम Venthya keeraı टेल Menthkoora
- 79 चकुन्द (Fetid cassia) कैसिया रोरा
ब, हि Chakunda गु Kovariya मर Takia
टाम Tagaraı टल Tantemu अन्य नाम Chakwar
- 81 हलीम (Garden cress) लपीडियम सैटाइवम
ब हि प Halim गु Asahio बन Alhibija
मर Ahliya टाम Aliviraı टेल Adityalu
- 82 गार्डन सॉरेल, बहि पुष्प दल (Garden sorrel sepals)
- 83 गिरिया साग खडा-बूटीफ्लोरा
हि Gira sag मर Moras
- 84 पिटवा (Gogu) हिविस्कस केनेनिलम
ब Mestapat गु, मर Ambadı हि Pitwa कन Pundi,
मी Nalite saga टाम Pulichai Keeraı टेल Gongura`

85. मिचई (Gulcharni) . कैलोनिशन म्यूरीवेटम

य , हि Michai गु Garayo मर Bhonvari
टाम Kathutali.

86 गठिया के पत्ते छाखोमवा रप्पम

ब Kalmi sag मर Nalchi bhaji, ओ Kandamula saga,
प Ganthian लस Tutukoora

87 वासनी साग रवेन्म चानि

ट म Kasini-keerai

88 कलावन साग

टाम Kalavan keerai

89 वासंल गनी साग

90 मल Kannunni cheera टाम. Karalanganni keerai,

91. काठा साग डेन्गेलारैपन्स

हि Katha sag अय नाम वाटर फर्न (Water fern).

92 वेंना साग (कनबोधा) कोमेलाम्बना वेंगलेन्सिस

ब. Dolopata हि Kena sag टेल Vennadevi koora,

93. खेसरी साग लैथिरस सेंटारवस

ब. हि., ओ. Khesari sag अय नाम Lakkodi, charai

94. गाठगामी के पत्ते (Khol-khol greens) . मैमिका ओलेरेसिया किस्म, कॉलोरेया

ब Col sag हि. Ganth gobi-ka-sag, कस. Monj hak,
प Gadhb-gobce-da-sag

95 तालमखाना (Korla karha sag) ऐस्टरकैन्था लौनीओलेतिया

ब Kuliakhara हि , मर Talmakhana, टाम Nirmulli,
टेल Necrugubbi

96 खाईरवल (Konar sag) बौहिनिया परप्पूरिया

ब , मर Devakancham, हि Khairwal, टाम. Mandari,
टेल. Kanchanam.

- 97 कोर्ला साग (Korla leaves) कोरि निवा मानावारिका
मर Korla
- 98 कोया साग (Koya keera) केमारैन्डम नाति
टाम Koya keera
- 99 कुप्पी साग (Kuppa keera) केमारैन्डम किराडिस
टाम Kuppa Keera
- 100 कुप्पी खोलो ऐवेलारका हि डका
व Mukthajhuri गु Dadano हि, मर Kuppi Kholi
कन Kuppigida मल टाम Kuppamen टेर Kuppichettu
- 101 सलाद (Lettuce) लैवटूका सैटाएवा
व Salad pata गु Salat हि Salad ववा Salaa d
मल Uvar cheera
- 102 लैट्टस वृक्ष की पत्तियाँ (Lettuce tree leaves) पासोनिवा देल्वा
- 103 चय नाम Chinai Salit
- 104 गेंधरी साग (Love lies bleeding) केमारैन्डम क डेट्स
व Nate sag गु Chuko हि Gendhri sag
टाम Pungi keera
- 105 मनान साग मुलूगो नाति
टाम Manal keera
- 106 मकोय के पल सोवनम नाग्रम
व Kakmachi गु Piludi हि Makoy कन Ganika
मन टाम Manathakkali टेल Kamanchi
अय नाम Gurkhi
- 107 माटा साग (Mata sag) ऐट्टिदैरमा दादपेन्डम
- 108 पाई साग भावेला रुमा
व हि मर Poi कन Basale मल Basala

टाम Sivappu salakkeerai टन Erra bachchali
अन्य नाम इन्डियन रैड स्पिनैच (Indian red spinach)

109 गिनमिनी साग

टाम Minimini keerai

110 पुदीना (Mint) मेया र्पाइवेरा

घ, हि, वन, मल, मर प, टाम टल Pudina

गु Fudina कदा Pudynu ओ Podana patra

111. वनफुटी साग कार्डिमोस्म हेलीवाउबम

व Sibjhul गु Karolis हि Kanphuti मर Kapat phodi,

टाम Modakathan keerai टल Budda kakara

112 साट बूटी बूरहेवियारिपेन्स

टेल, व Punarnava गु Vakhakhapro हि Sant

मर Tambadi vasu टाम Mukarrate keerai

113 सरसा का साग (Mustard leaves) ब्रैसिका कैम्पेस्ट्रिस किरम सरसो

व Sorisa sag हि Sarson ka sag वन Sasuve yele

मल Kadugu ila मर Mohari chi pan प Sarson-da sag,

टाम Kadugu ilai टेल Avakulu अ-य नाम Sharisha

114 नचुवाटाई साग

टाम Nachukottai keerai

115 नीम के पत्त ऐजेडिरेयटा इन्डिका

116 व Neem pata गु Limdo limba, हि Neem ke-patte,

कन Bevu मल Arya veppila, मर Kadu limb

आ Nima patra, प Nim, टाम Veppilai,

टन Vepa akulu

117 गोखरू इरावुनस टेरेट्रिस

व, हि Gokhru, वन Negalu, मर Neringal,

टाम Nerringal टन Palleru अ य नाम Bhakra

118 दुधी यूफोर्बिया हिटो

हि Dudhi मल Nelapalai टाम Pacharisi keera

119 प ना कीरई सिनोशिया जाति

टाम Panna keera

120 अजमाद (Parsley) पेद्रालिनम क्लिपम

121 कुल्फा साग पार्कुलाका घोलरेसिया

ब Bara lonya हि प Kulfa मर Ghol
टाम Paruppu keera टेन Pappu Koor
अ य नाम Khursa

122 परवल साग ट्रिकोसेथोन डायोइका

ब Potol sag गु Parwalne pan हि Parwar sag
मर Paduwal टाम Kombuppodala टेन Kommupotla

123 पसरई साग पोदुलाका जाति

टाम Pasara keera

124 पटुप्रा साग वाकारस कैप्पुनरिस

125 सरती साग ग्रान्थन-परा सेमिलिम

ब Kharchari हि Saranti sag कन Honagone soppu
मल टाम Ponnangann आ Madarang
टेन Ponnaganti koor अ य नाम Khane hari

126 आलू के पत्त (Potato Leaves) सोलाग टयूरोसम

ब हि Alu sag बन Alu yele
अन टाम Urula Kizhangu ilagal
प Alu de patte टेन Alugadda akulu

127 पुनिआरा साग

टाम Pulara keera

128 कदडू (कुम्हडा) के पत्त (Pumpkin Leaves) तुकरविटा मैक्सिमा

ब, हि. Kumbra sag, कन. Kumbale soppu;
मल. Mathan clakal, मर. Bhopla-chi-pan;
प. Sitaphal de-patte, टाम.-Parangi ilai,
टेल. Gummadiakulu, अन्य नाम Kaddu-ka-sag.

129. पुन्नकू साग : वाकारसं धेकुटेन्गुलस

टाम PunnaKu Keerai.

130 मूली के पत्ते (Radish Leaves) रेकेनम सैयडवस

ब, हि Mooli ka sag, कन. Muji lak,
मल, टाम Mullangi ilaigal, टेल Mullangi akulu.

131 राजगिर के पत्ते रेमारैन्तम पेनीकुनेटस

टाम Rajakeerai.

132. सरसो का साग (Rape Leaves) मैसिका नेपम

133. ब, आ Sorisa sag, गु. Sarsiyu, हि Sag sarson.

134. कुसुम साग (Safflower Leaves). कार्पेस टिक्टोरियस

ब, हि Kusum sag, गु Kusumbna pan,
कन. Kusume yele, मल. Kusumbha ilagal,
मर. Kardi pan, टाम Sendurkam, टेल. Kusuma akulu.

135. खपरा साग द्रादफथेसा मोनोवडना

ब Lovet sabuni, हि Khapra sag; कन. Muchchugoni;
मर. Pundhari ghentuli; टाम. Saravallai Keerai,
टेल Gahjeru, अन्य नाम होसं वसुलिन (लोनिया)

136. सरली साग. वेन्गुवरिषा स्पानोमा

137. ब, हि. Muyuna, कन Mullakare; टाम Munakkarai;
टेल Visikilamu, अन्य नाम Atu.

138. सीमई पोन्ननगन्नी आल्टर्ने-वेरा जति

टाम. Seemai ponnanganni

- 139 सावा साग धूसीडेनम त्रेविथोलेन्स
 व, हि Sowa, गु Suvani bhaji, वन Sabsige,
 मर Shepu टाम Sathakuppai, अन्य नाम Surva
- 140 सफेद मुर्गा सिलोशिया आर्नेन्सिया
 व Sweet murga, हि Safaid murga
- 141 सिन्दार साग (जगली) देलमेनिया न्यूडीक्लोरा
- 142 Sirukeera (सिरुकीरई) ऐमारेन्टस पॉनीगोर्वाइडीज
 टाम Sirukeera
- 143 पनीरक साग माल्बा पार्वीक्लोरा
 हि Panirak अन्य नाम Supra,
- 144 पालक साग (Spinach) र्पाइनेसिया ओलेरेसिया
 व ओ Palang sag, गु, हि, वय, मर प Palak,
 मल Basala cheera टाम Pasalai Keera
 टल Bachchali koora
- 145 सोया का साग ग्लिसिनी मैक्ड
 व Gourikalai sag हि Soya ka-sag
 मल Soya ilagal ओ Soya patra
- 146 मुम्मी साग ममी लया माद्यूटा
 व Susni sag कन Chitigina soppu
 वय Pafu टाम Araikeera
 टल Chikilatha koora
- 147 शकरकंद क पत्त (Sweet potato greens) आइथोमिया बटाटा
 व Rangalu sag हि प Shakarkand sag
 कन Genasina yele मल Madhura Kizhangu ilagal
 टाम Vallikizhangu ilai टन Chilagada dumpa akulu

- 148 मूली के पत्ते (सरसद के लिए) रेफेनस सैदावस्त
देखिए न० 130
- 149 इमली के पत्ते (Tamarind Leaves) टेमेरिन्डस इन्डिकस
- 150 ब Tetul pata, हि, प Imli patte,
कन Hunise chiguru मल, टाम puli ilaigal,
मर Chinchaha Pata टेल Chinta chiguru
- 151 Thooduvalai keeraı सोलेनम जाति
टाम Thooduvalai keeraı
- 152 Thuthı keeraı
टाम Thuthı keeraı
- 153 शलगम क पत्ते (Turnip greens) म्रैसिका रैपा
हि Shalgam ka sag
- 154 Utarba
- 155 Vadhanarayanan Keeraı
टाम Vadhanarayanan Keeraı
- 156 Veethı keeraı कैटेलिया इन्डिका
टाम Veethı keeraı
- 157 Velai keeraı हाइड्रोलिया जाति
टाम Velai keeraı
- 158 वेलाइगोरी साग दन्तीग्रोम बिस्कोसा
ब Hurhura गु Talvani हि Belaigori sag,
कन Nayibela मर Kamphuti टाम Vella keeraı,
टेल Gominta
- 159 Vellari kçeraı
टाम Vellari Keeraı

160 चन्द्रसूर (Water cress) नेस्टरियम ब्रायोसिनेल

गु Asalia हि Chandrasur कन Alvi
मर Ahlv आ Brahmi sag टाम All ilai

कद और मूल

161 Arwa gaddra

162 कदली प्रकद (Banana rhizome) म्यूना पैरान्द्रजिकम

मन टाम Vazhai kizhangu टेल Arati dampa

163, चुकन्दर (Beet Root) बटा बन्धोरिस

ब गु बन मन मर टाम टेर Bet
हि प Chukandar आ Bita

164 बाटा आतू (Bokwa) हाइमार्कोरिया पेन्टाफिला

ब Suar alu हि Kanta alu मर Ulassi
टाम Kathu kizhangu टेर Dooka pendalam
अम नाम Kulu Tigo

165. पातमून (Budha) मैनी भया हिटेराक्लिया

ब Kudari हि Anatmul
मल Njerinagan puli मर Gometta
आ Karakla टाम Pulivanji
टेल Thiyya donda

166 बैना (भाज्य) बैना धन्यूलिम

167 गाजर (Carrot) हाइम बैरोग

ब गु हि मर प Gajar बन Gajjare
अ Gaazur आ Gajara टन Gajjara gadda

168 Churnb a गार्डनको रवा होनिन्गल

169 चुर्किया (Churkia) हाइमार्को रवा गंजा

अम नाम Baiyang

170. अर्वा (घुइयाँ) ... कोनोकेसिया ऐन्टीकोरम

ब. Kochu, गु. Alvi, हि., प. Arvi,
वन. Sama gadde, मल. Chembu;
मर. Alu Kanda, ओ. Saru,
टाम. Seppam Kizhangu, टेल. Chama dumpa;
अन्य नाम : Kachalu; Taro.

171. ऐपिडोंग सागा (Epedong sanga) : एपीडेनम नायपोरेंस

172. गार्मर (Carmar) कोनियन कार्बेटम

173. गोटी गडे (Gotigadde)

वन. Gotigadde.

174. जिपू मागा (Jipoo Sanga) : हेवीनेरिया कैनेलिनोकोलिया

175. चुपरी आलू (Khamealu) : टाइभास्कारिया पेलेटा

ब, हि. Chupri alu, वन. Onthalai gaus,
मन. Kachil Kizhangu, टाम. Perumvalli kizhangu;
टेल. Pendalamu.

176. कमल की जड़ (Lotus root) : निचन्विदम निलम्बो

हि. Kamal-ki-jadh; वन. Kamla dambu,
बदा. Nadur, मल, टाम. Thamara kizhangu,
टेल. Thamara dumpa.

177. आमालुई (Mango ginger) कुरकुमा अमेडा

ब. Amada, हि. Am baldi, वन. Mavina hasisunthi,
मल. Manga inji, मर. Amba haldi, टाम. Ma inji,
टेल. Mamudi allam

178. मूर सागा (Moor Sanga) अरुविया गेन्डोसा

179. मूरम सागा टाइभास्कोरिया रपाइनोमा

180. नूलू गड्डा (Nulu gadda)

181. मट-करेला मीमोर्डिका कोविन चिनेसिस

182. प्याज (Onion) • ऐलियम सीपा
- 183 व, हि Pyaz, गु Kando, वन Eerulli, कस. Gandah,
मल Ulli, मर Kanda, ओ Paja, प Ganda,
टाम Vengayam, टेल. Neerulli
184. काले रंग की गाजर (Parsnip) पोस्टोनैका सैदाइवा
- 185 आलू (Potato) • सोलेनम ट्यूबरोसम
व Gol alu गु, मर Batata, हि, आ, प Alu,
कन Alu gadda, कस Oole, मल, टाम Urula Kizhangu,
टेल Alu gaddalu
186. मूली (Radish) रेफेनस सैदाइवा
189. व, गु, मर, आ Mula, हि प Muli
कन., मल, टाम, टेल Mullangi कस Muj
अन्य नाम Wuazu
- 190 सोंग (Song) डाइअरकोरिया ऐन्जुईटा
- 191 शकरकन्द (Sweet potato) आइपोमिया बटानम
व Ranga alu गु Sakkaria, हि Shakarkand,
कन Genasu, मल टाम Sakkaravalli kizhangu,
मर Ratalu, आ Kandamaula प Sakkarkamali,
टेल Chilagada dumpa
192. सिम्ला आलू (Tapioca) मेनी हाइ पेस्कुनैन्टा
- 193 व, हि Simla alu, वन Mara genasu,
मल Marachini, ओ Kathakanda,
टाम Maravalli kizhangu, टेल Karaapendalamu,
अन्य नाम : कस्सावा (Kassava) Kappa,
- 194 शलगम (Turnip) ब्रैसिका रैपा
हि Shalgam, कस Guagu
- 195 काली मूछी (Turum Sanga) बुरकिलियो आर्किथोइडीय

ब. Talamuli, हि. Kalizhangu, टाम Nilappanai Kizhangu,
टेल Nelathatu gadda

196 यूसिंगिद (Usingid)

197. जिमीकन्द (Yam elephant) ऐमोफ़ावैलस कैम्पेनुलेयस

ब. 01, शु. मर Suran, हि. प Zimi Kand,
बन. Suvarna gadde (dodda), मल Chena (valuthu),
ओ. Hathikhonja alu, टाम. Senai Kizhangu,
टेल Kanda dumpa

198 रतालू (गराड) (Yam ordinary) टादफोनियम द्रादलोवेयम

बन Suvarna gadde, मर Chena (Sadharana),
मर Goradu, ओ Chamda alu, टाम Karunai Kizhangu

199 सुधर भालू (Yam, wild) टादयास्कोरिया वर्सीकालर

ब. Banalu हि Suaralu, बन Heggenasu,
मल Kattiluchena टाम Kodikizhangu,
टेल Chedu paddu dumpa

200. कुमुद (Water lily) मिम्बिया नॉचलाई

201 टाम Ail: Kizhangu

अम्य तरकारियाँ

202 भगस्त का फूल (Agathi flowers) मेम्बेलिया इन्डिआका

हि Agasth-ka-phool

203 चौलाई की डंडी (Amarath stem) येमारेन्स मैग्नेटिस

ब Nate danta, हि Chola-k dandi, बन Dantu;
मल Cherucheera thandu मर Matha che deth,
ओ Khada, टाम Keera thandu,
टेल Thotakoora Kada

204 हाथीचाक (Vrtichoke) मिनारा ग्गोलीमम

ब, हि Hathichak

205 पेठा (Ash gourd) बेनिनकेसा हिरिपडा

ब Chalkumra, हि प Petha, कन Budagumbala,
बरा Mashaa'iy al, मल Kumbalanga, मर Kohala,
घो Panikakharu टाम Poosini Kai,
टेल Roodida gummadi

206 भदंदा (Bagnaha) कैपेरिस हॉरिडा

ब Kalokera हि Ardanda, कन Tottulla
मर Govindi प Karvilla टाम Adondai
टल Adonda, अन्य नाम Wag

207 सेम (Beans Scarlet runner) फामिब्रोलेम बार्मानिक्स

हि Sem, अन्य नाम Sim Uri

208 बरला (Bitter gourd) मौमोर्डिका करपिया

ब, गु हि कडा, प Karela कन Hagal Kai
मल Kaippakka, मर Karle घो Kalara
टाम Pavakka, टल Kakara Kay

210 बोराई कच्ची (Borooee raw) गार्डीनिया गुमीक्रोरा

211 लौकी (Bottle gourd) लौगादिया बग्गेरिम

ब, घो Lau गु Dudhi हि Lawki कन Soreka,
बरा Zeeth, मल Charanga मर Pandhara bhola
प Gbia टाम Surai Kai टेल Anapakrya
अन्य नाम Calabash cucumber Kaddu

212 बैंग (Brinjal) सोलेनम मैमोसना

ब Begun, गु Ringna हि Baingan कन Badane
कडा Waangum मर Yazhuthimanga मर Vange
घो Bagan प Bataun टाम Kathiri टेल Vankaya
अन्य नाम ऐग प्लांट (Egg plant)

213 भाकला (Broad beans) विमिया केवा

ब Makhkn sim गु Fafda papadi हि Bakla,

कन Chapparadavare, मल Avarakka, श्री Simba
 टाम Avarai, टेल Pedda Chikkudu

214. फूल गोभी (Cauliflower) त्रैसिका ओलेरेसिया किरम बोंदाइटिस
 व, गु हि कश., मर श्री प Phool gobi, कन Hukosu,
 टाम Kovippu, अन्य नाम Olkapi

215. अजमाद की डडियाँ (Celery stalks) ऐवियम ओवियोलेस किरम द्यूहसे
 व Pandhuni, हि Ajmud

216. चल्था (Chalhha) डिनेनिया इन्का
 गु, मर Karambel, अन्य नाम Uva

217. चा चो मारो (Cho cho-morro v) सीचिम द्यूल
 कन Seene badane श्री Phutikakudi,
 टाम Seemas Kathirikai टेल Seema Vankyi

218. ग्वार की फालियाँ (Cluster beans) सायमासस टैद्रागोत्रोथीवा
 व Jhar sim, गु Govar हि Guar-ki phalli,
 कन Gori kayi, Guar ki-phalli मल टाम Kothavara,
 मर Govari, श्री Guante Chhuin, प Guara-di-phalli,
 टेल Goruchikkudu

219. अरबी की ड डी (Colocasia stem) कोरोनेसिया पेटीकोरा
 व Kochu danta हि Arwi ki dandi कन. Kesu dantu
 मल. Chembin thandu म- Alu che-deth श्री Sarunada,
 टाम. Seppanthandu टेल Cnama kada

220. लाभिया की फलियाँ (Cow pea pods) बिन्ना कंटे ग
 देखिए न० 35

221. खीरा ककड़ी (Cucumber) इकुमिस सेगएवम
 व Sasba गु Kakdi हि Khira कन Souhe Kayi
 कश Laa r, मल Vellarik'a मर Kakadi श्री Kakudi
 प Tar, टाम Kakkai al टेल. Dosa Kayi

222. चस्तम (Double beans) • फेवा बल्गेरिस
 गु Papdi, हि. Chastang मल. Avara.
- 223 सैजन (Drumstick) : मौरिगा मोचोकेरा
 व Sajna danta, गु Saragavo, हि Saijan ki-phalli,
 कन. Nugge Kayi मल, टाम Muringa-kkai
 मर Shevaga Sheng, मो Sijana chhuin,
 टेल Mulaga Kada, अन्य नाम हासं रेडिस (Horse radish) .
- 224 सैजन के फूल (Drumstick flowers) मौरिगा मोलीफेरा
225. बाल, सभ (Field beans, tender) डालिकांस लवलब
 देखिए न० 36
- 226 अजीर (Figs) : काइकत कयूनिया
 व Dumur हि मर Anjeer, मल टाम, टेल Athikai
- 227 बाकला (Frenchbeans) फासिमोचस बल्गेरिस
 गु Fansi, हि Bakla कन Huruli Kayi;
 कस Fraa'sh bean मर Pharasbee, व Frash bean,
228. घिया तोरी (Ghosala) लूफा मिलिन्द्रिका
 मर Gohosala व Ghia tori, टेल Guthi beera.
229. सागिया मिर्ची (Giant chillie,) कैप्सिकम एतुमम किस्म घोसा
 व Lanka (bilathi) हि Sagiya mirchi
 कस Marchawangum, मल Unda mulagu,
 मर Bhophi mirch व Shimle-di-mirch,
 टाम Koda milagai.
230. गठियो की डडी • अदपोमिया रेफ-स
 व Kolmi danta, मर Nalchi bhaji,
 मो Kandamula danka
- 231 बटहल दामन (Jack tender) चार्गकांस हिटैरोकिलस
 व Aanchar, गु Kawla phanas, हि. Kathal

कन. Halasu (yele) मल Idichakka, मर. Phanas;
 प्रो. Panasa Katha; टाम. Pila Pinju, टेल. Panasa.

232 कटेली (Kanthan kathiri) . सोलेनम बैन्थोकार्पन

गु. Bhony ringui, हि. Kateli, मल, टाम Kandan kathiri,
 प्रो. Bheji baigana, टेल. Vakudu mulaga.

233 गोतकन्द्रा (Kankoda) : मौमोर्डिका टाइक्रोफा

हि. Golkandra, मल. Erimapasal, टाम Paluppakkai,
 टेल. Akakara, अन्य नाम : Karantoli.

234. करोंदा : कंनिसा कैरेन्डस

235. हि Karonda.

236. खेक्सा या भट करेला . मौमोर्डिका कोचिबिन्सिस

गु. Karapata, हि. Kheksa,
 अन्य नाम . Kakrol Ehat Karela.

237. कोदुरी (Kovai) काक्सीनिया कॉडीफोलिया

ब. Telakuchu, गु. Chole gluru, हि Konduri
 कन. Tondekayi, मल, टाम Kanduri, मर. Tondale;
 प्रो. Kunduru, टेल. Donda Kayi

238 गाटगोनी (Knol-Khol) : ग्रंथिका ओलेरेमिया किम्म बालोरैपा

ब. Olkopi, गु. मर. Nol-Kol, हि. Kohl-rabi;
 बस. Mond, प्रो. Ulkobi, प. Ganth gobi.

239. मिन्डी (Ladies fingers) : आदेलमारक्स एन्कुनैस्टस

ब. Dherash, गु. Bhinda, हि. प. Bhindi,
 कन Bende, बस. Bindu, मल, टाम. Vendakkai,
 मर प्रो Bhendi, टेल. Benda Kayi,
 अन्य नाम : Okra.

240. वडहन (Lakooch, raw . आर्टोकार्पम तट्टा

हि Barhar (Kacha), कन Vatchuli; मर Wotomba;
 टेल. Kamma regu.

- 241 लहसुन विलायती (Leeks) देलियम पौरम
 व Piyaj (bilati), हि Lasson (vilayiti), कश Praan,
 मर Khorat, ओ Rasuna (bilati)
- 242 कमल गट्टा (Lotus stem) निलम्बियम निम्बो
 हि Kamal gatta, मल टाम Thamara thandu
 टेल Thamara kada
- 243 आम (कच्चा) (Mango green) मैनीफेरा इण्डिका
 व Am(Kancha), गु Ambo हि Am
 कन Mavinakayi मल टाम Munga, मर Amba,
 ओ Ambu (Kancha) र Am (hare)
 टेल Mamidi kayi
- 244 लाल मोगरा (Mogra red)
- 245 हरा मोगरा (Mogra Green)
- 246 लसाडा फूल (Nisorha flowers) कर्त्तुवा डाक्कोयोमा
 व Bahubara हि Losora वन Chikka Challe
 मर Cberuviri टाम Natuvili टेल Chiana nakkeru
- 247 प्याज डडिया (Onion stalks) देलियम सीपा
 व Piyaz kali गु Dungalina dakkadi हि Pyaz
 वन Eerulli soppu मल Ulli thandu मर Pati
 ओ Paja sandha टाम Vengaya thand
 टेल Ulli kadalu
- 248 पपीता (हरा) कैरीका पपाया
 व Pempe (Kancha) गु Papayi हि Papita मर Papaya,
 कन Parangi वन Omakaya व Katcha papita
 टाम Pappali kai टेल Boppayi kayi
- 249 पटवल (Parwar) , ट्रिकोसेन्थीज डाक्कोइका
 व Patol, गु Padval हि Parwal मल Potalam,
 मर Parwar, ओ Potala, टेल Kommu potla

250. मटर (Peas) पाइसम सैटाइवम

ब, हि, वश, प. Matar, गु, मर. Vatana;
कन, टेल Batani, मल, टाम Pattani, ओ, Matara.

251 गुलाबी सेम, बाब्रिल (Pink beans) फासिबोलस चाति

ब Lal Sim गु Valore, हि Babril,
कन Kempu huruli मल Chuvana avara,
ओ Nali samba

252 केले का फूल (Plantain flower) : म्यूजा सैपिडन्टम

ब Mocha, गु मर Kel phool, हि Kele-ka-phool,
कन Bale motho मल, टाम Vazhapoo,
आ Kadali bhanda, प Kele-da-phool,
टल Arati puvvu

253 केला बच्चा (Plantain green) म्यूजा सैपिडन्टम

ब Kela (kanch), गु Kela, हि, प Kela (hara),
कन Bale kayi मल, टाम Vazhakalai, मर Kele,
आ Bantala Kadali, टेल Arati Kayi

254 केले का डठल (Plantain stem) म्यूजा सैपिडन्टम

ब Thor, गु. Kelanu ti ed, हि Kele-ke-tana,
कन Dindu, मल Unnipindi, मर Kelicha khunt,
आ Kadali manja, टाम Vazhai Thandu,
टेल Arati doota.

255. बद्दू (Pumpkin) कुकरविय मैसिसमा

ब Kumra, गु Kohlu, हि Kaddu, वन. Kumbala;
वश Paarimal, मल. Mathan, मर. Lal bhopla,
ओ. Kakharu, प Sitaphal, टाम Parangikkai,
टल Gummadai kayi

256 बद्दू के फूल (Pumpkin flowers) • कुकरविय मैसिसमा

257. सरसो की डढ़ी (Rape plant stem) मैसिसमा नेपस

ब Sorisa danta गु Rainu zad हि Sarson ki dandi,
ओ Sorisa nada

258 सरहर (बीमर) (Red gram tender) कैचनस बजन

259 रेवद चीनी (Rhubarb stalks) रोमम एमोडाद
ब Reuchini danta हि Revand chini
मल Vanyath thandu

260 सोरई (Ridge gourd) लूरा ऐकुटेगुना
ब Jhinga गु Turia हि Torai कन Heeraikai
कश Turrel मल Peechnga मर Dodka
ओ Janchi प Kali tori टाम Pirkkankai
टेल Beera kayi

261 सागा का फल डाओम्कोरिया प्यूर

262 सनई का फूल (Sannhemp flowers) ओरोलेरिया बसिया
ब Shon हि Sanai ka phool कन Sanalu
मल Wucka poo मर Tag टाम Sannappu sanal
टेल Janumu puvvu

263 सेमल का फूल (Silk cotton flowers) बीम्बैकम मालमारिकम
हि Semal ka phool कन Reshmehattine huvu
मल Poola poo टाम Ilavam p vu
टेल Boorugu puvvulu

264 चचिडा (Snake gourd) द्विकोसे ओच गुना
ब Ch chinga गु Pandola हि ओ Chachinda
कन Padavala मल Padavalangai मर Padwal
टाम Padalangai टेल Potla kayi

265 पालक की डंडी (Spinach stalks) स्पाइनेसिया ओलेरेसिया
ब Palong danta हि प Palak ki dendi
मल Vasalicheera thandu मर Palakdeth
ओ Palanga nada टाम Pasalai thandu
टेल Bacchala kada

266 टिटबैंगुन : सोलेनम दोरवम

ब. Titbaigum; कन. Sondekai; मल. Sundakka;
ताम. Sundakkai, टेल. Usthi kayi.

267. बडी सेम (Sword beans) : कैनावेलिया ग्लैडिश्टा

ब. Kath sim; गु. Taravardini vel, हि. Bara sem;
कन. Tumbekai, मल. Val avava; मर. Abachi sheng;
प्रो. Maharda; ताम. Kathu thambattam;
टेल. Adavi thamma; अन्य नाम: Makhani sim.

268. हतना सिर्मी (Tetrolobar bean) : रोस्स टैड्रातोनीओवम

हि. Hatna-sirmi; अन्य नाम. Winged pea.

269. टिन्डा : सिद्रलस बल्लेरिस

गु. Tadabuch, हि. Tinda;
अन्य नाम राउण्ड गोर्ड (Round gourd)

270 टमाटर (कच्चा) (Tomato, green) : लाइकोपर्सिकम एस्कुलेन्टम

ब. Bilathi bagun, कन. Ruwangan; मल, ताम. Thakkali;
अन्य नाम लवएप्पल (Love apple).

271 सफेद कद्दू (Vegetable marrow) : कुकरबिता पेपो

ब. Dhudul; हि. Safed Kaddu; कन. Dilpasand,
कन. Kaa'shirai, मर. Kashi bhopla;
प्रो. Golu phuti Kukuri;
अन्य नाम : फील्ड पम्पकिन (Field pumpkin)

272 सिघाटा (water chestnut) : ट्रेषा वाइस्वार्डोना

273. ब. Paniphal, गु. Shingoda, हि, मर. Shingara;
प्रो. Pani Shinghara; टेल. Kubyakam.

274 नैट वा फूल (नीलोफर) (Water lily flowers) : निम्फिया नैचिनाई

गु. Nilopal; हि. Bhent-ka-phool, मल. Vellambal poo;

टाम, Allithamara टेल Tella kaluva

गिरीदार काष्ठफल व तिलहन

275 बादाम (Almond) प्रूनम ऐमिन्देलस

व गु, हि, कन, कश, मल, मर, ओ, प टाम टेल Badam

276 काजू (Cashew nut) ऐनाकारियम आम्सीडेन्टेल

व Hiji badam, गु, हि वश, मर, प Kaju,
कन Geru beeja, मल Kasu andi, ओ Lanka ambu manji,
टाम Mundiri paruppu, टेल Jeedi pappu

277 चिलगोजा पाइनम निरारडियाना

हि Chulgoza, व Rbi.

278 नारियल (Coconut) कोकास न्यूसीपेरा

279 व Narkel, गु, हि Nariyal कन Thengina kai, वश Narjeel,
मल टाम Thenga, मर Naral, ओ Nadia, प Gola,
टेल Kobbari

280 हलीम बीज (Garden cress seeds) सेपीडियम सेटाइवम

देखिये नं 81

281 तिल (Gingelly seeds) सेसेमम इन्डिकम

व हि, मर, प Tal, गु Tal, कन Acchallu, मल टाम Ellu,
ओ Rasi, टेल Nuvvulu अय नाम जिजेली (gingelly)

282 मूगफली (Ground nut) ऐरेक्सिड हाएरोजिया

283 व ओ China badam, गु Bhoising हि, वश, प Moong phali,
कन Kadale kayi, मल टाम Nilakkadala, मर Bhu mug,
टेल Verusanaga

284 जगनी बादाम स्टर्कुलिया पिटिङ्गा

टेल Yenuga badam

285 अल्सी (Linseed seeds) लाइनम यूसीटैसिमम

ब Tishi, गु हि, प Alsi कश Alish,
मल Cheruchana vithu, मर Jawas ओ Pesu,
टाम Ahvidai, टेल Avise ginzalu

286 राई (Mustard seeds) मसिका नादया

ब Sorse, गु हि, प Rai कन Sasuve,
कश Aasur, मल, टाम Kadugu,
मर Mohori, ओ Sorisa, टेल Avalu

287 काला तिल (Niger seeds) मुन्गोटिया रेंवोमीनोका

ब Ram til, हि Kala til, कन Gurellu,
मर Karale टाम Kattelu टेल Valasulu,
अन्य नाम Surguja

288 ओइस्टरनट (Oyster nut) टेलमेरिया पढादा

289 पिस्ता (Pistachio nut) पिस्टेशिया बेरा

ब Pesta, गु, हि कन, मल, मर
ओ, प टाम टेल Pista कश Jalguza

290 पियाल (चिरोजी) चुकानेनिया लैटीमोलिया

गु मर Charoli हि, ब Piyal कन Narkal
टाम Sarai paruppu टेल Sarapappu
अन्य नाम Chironji

291 बरही (Safflower seeds) बार्थेमस टिक्टोरियस

हि Kardi टेल Kusuma ginzalu
अन्य नाम Kusumbh seeds

292 मूरजमुखी के बीज (Sunflower seeds) हेल्निथ सस सेनुअस

ब प Suraj mukhi हि मर Surya mukhi
मन टाम Surya kanthi टेल Podduthirugudu puvvu ginzalu

293 अखरोट (Walnut) : जुगुनैम रिजिवा

व, गु., हि., प Akhrot, भर Akhrod, घो. Akhoot.

मिचं मसाले

294 पीपल .

व. Pipul, हि. Peepal, मल. टाम Arisithuppali,
घो Sarupipali

295 हींग (Asafoetida) : केरुला क्रोरिटिडा

व, गु, हि भर, प. Hing वन, घो. Hingu
कस. Yangu, मल, टाम Perungayam, टेल Inguva

296 इलायची (Cardamom) : इपेटेरिया कार्डामोम

व Elachi गु, हि, प Elaychi
वन Yelakki, वस Aa'l Budu'a aa'l,
मल Elathari भर Veldoda, घो. Alaichi,
टाम., टेल. Elakkai.

297 मिर्च (लाल) (Chillies) : कैप्सिकम एनुमम

298. व, घो. Lanka, गु Marcha हि Mirch, वन Menasina Kayi,
कस March wangun भर Mirchi
मल Mulaku प. Mirchan, टाम Milagai,
टेल Mirapa Kayi.

299 लवंग (लौंग) (Cloves) . सिञ्जीतिवम ऐरोमैटिकम

300 घो व Labang गु, हि., भर. Lavang
कस Lavanga, वस Ruang मल. टाम. Krambu,
प Long, टेल Lavangalu

301. धनिया (Coriander) कोरिडन्ड्रम सेटाइयम

व गु, हि प, घो. Dhania, वन. Kothambari, कस Dsaniwal,
मल Kothambalari, भर Dhane, टाम Kothamalli vidai,
टेल Dhaniyalu

302. जीरा (Cumin seeds) : क्यूमिनम सप्तमिनम

व, हि, मर, ओ., प. Jira, गु. Jiru, कन. Jeerage, कश Zyur,
मल, टाम. Jeerakam. टेल. Jeelakarra.

303. मेथी (Fenugreek seeds) : द्राक्षग्रीवना फीनमग्रीकम

व, गु., हि, मर, ओ Methi कन. Menihe, कश Mceth,
मल. Uluva, प. Meth, टाम Venthayam, टेल. Menthulu.

304. लहसुन (Garlic) : ऐलियम सेटादवम

व. Rashun; गु, प. Lasan, हि. Lehsan कन. Bellulli,
कश. Ruban: मल., टेल. Vellulli, मर. Lasoon, ओ Rasuna,
टाम. Ullipoondur.

305. अद्रक (हरा) (Ginger, green). जिग्गिबर ऑफिसिनेल

व, ओ. Ada, गु Adu, हि, प. Adrak, कन. Shunti, मल, टाम. Inji,
मर. Ale, टेल. Allam.

306 पीपल, बडी : पादपर तोगम

मल, टाम. Kandanthuppili, ओ. Pipali.

307. नीबू का छिलका (Lime peel) - सिट्रस मैडिका किस्म एसिडा

व Iebur Khosa; गु Limbuni chal, हि Neebu ka chulka;
कन. Nimbe sippai, मल. Cherunaranga tholu, मर. Limbsal,
ओ Lembri chopu, टाम. Elumicham thol, टेल Nimma thokku.

308. जावित्री (Mace) : मिरिस्टिका फ्रेग्रैन्स

व, ओ. Jayitri, गु, मर Jaypatri, हि Javithri, कश Jalwatur
मल, टाम. Jathipatri, टेल. Japathri.

309 जायफल (Nutmeg) : मिरिस्टिका फ्रेग्रैन्स

व, गु, हि, मर, हो. Jaiphal कन., टेल Jaji kayi, कश. Zaaphal;
मल, टाम Jathikkai

310 दासवीनी (Nutmeg rind) : मिरिस्टिका फ्रेग्रैन्स

311. भजवाइन (Omum) ट्रेकीस्पर्मम ऐसी

व Joan, हि, प Ajwan, कन Oma, कश Jaaweni,
मल. Ayamotheakam, मर. Onva, ओ Juani, टाम. Omum,
टेल Vamu, अन्य नाम . Jurani.

312. काली मिर्च (Pepper) : पाइपर नाइयम

313 व, ओ Golmarich, गु Mari, हि, प Kalmarich, कन Kari menasu,
कश Marutus, मल Kurumulaku, मर Mire, टाम. Milagu,
टेल Miriyalu

314 इमली गूदा (Tamarind pulp) : टेमेरिन्डस इन्डिका

व Tetul गु Amlu, हि, प Imli, कन Hunise hannu,
कश Tember, मल टाम. Puli, मर. Chunch, ओ. Tentuli,
टेल Chintha pandu

315 हल्दी (Turmeric) : कुरकुमा डेमोरेटिका

व Holud, गु Haldhar, हि, प Haldi कन Anashina,
कश Lader, मल, टाम Manjal, मर. Halad, ओ Haladi,
टेल. Pasupu.
फल (Fruits)

316 आमड़ा रसोडिदस मैंगीषेरा

व, हि Amra कन Ambate, मल Mampuli,
टाम Mambuli-chi, टेल. Amratakamu
अन्य नाम - भारतीय हॉग प्लम (Indian hog plum)

317 आमला डेमलिका ऑफिमिनेलिस

व Amlaki गु, हि Amla कन, मल, गम Nellikai, मर. Anvle,
ओ Anla टेल Usirikayi
अन्य नाम भारतीय रसमरी (Indian gooseberry)

318. सेव (Apple) मेलस सिल्वेस्ट्रिस

गु Safarjan, हि, ओ. Sev, कन Sebu, कश Tsoonth,
मर Safar Chand . अन्य नाम . Tarel

319 खूवानी (Apricot) • प्रूनस जारमोनिका

320 हि Khoomani, कश Tser, अन्य नाम : Khubani

321. कुलू नादापातो (नाक) (Avocado pear) • पर्सिया अमेरिकाना

व Kulunaspati, कश Goshtub tang,

अन्य नाम भाखन फल (Butter fruit)

322 बैल फल (Bael fruit) : देल मारमेलोस

व., हि, मर. Bel, गु. Bil, टाम. Bilwa pazham,

टेल Maredu pandu

323 बिलाग्रा फ्लैकोटिया इन्डिका

व Bincha, हि Bilangra, मर. Kaker, टाम Sottai Kala,

टेल, Putikatada अन्य नाम : Baichi, Batoko plum

324. बास फल : बेन्शूसा पेरन्डिनेसिया

व. Bansher phal

325. केला (पका) (Banana ripe) म्यूना पैताशरिदका

व. Kala (paka), गु, हि, कश. Kela, कन Bale hannu,

मल, टाम. Vazha pazham, मर. Kele, ओ Champa Kadaḷi,

प Kella, टेल. Arati pandu.

326 बरगद का फल (Banyan tree figs) : बारकम बेन्नाचोन्सिम

हि. Bargad-ka-phal, मल, टाम Alam pazham,

टेल Marri pandu

327 बिलिम्बी (Bilmbi) : बेनैरोजा बिलिम्बाई

व Kamranga, कन Kamaleku, ओ Karamanga

328. बिलायतो भवू (Black-berry) : रवस फ्टीकोसम

हि Vilaiti-anchu, प Alish, अन्य नाम : Bramble (महदेरी)

329 दिवमली (Borooc) • गार्गजिया गमीपेरा

हि Dikamli, टाम Dikka malli, टेल Karingua.

330 મદાર (Bread fruit) આર્થકાર્પસ અલ્ટિસિસ

ઘ હિ Madar મલ Kadachakka

331 રામપલ (નાના ઘટવા) (Bullock's heart) અનોના ચેટીલુલેટ

ઘ Nona ગુ મર Ramphal હિ Nona atwa

કન ટેલ Ramaphala મલ Athachakka ઓ Raja amba

ટામ Ramsita pazham

332 રસમરી (Cape gooseberry) પાસ્સેલિસ લેન્થિયોલા

ઘ Tepari ગુ Popta હિ, ઘ Rasbari મલ Kodinellikka

મર Tipari

333 કમરલ (Carambola) લેડેરોબા લેન્થિયોલા

હિ Kamrakh

334 કાશૂફલ (Cashew fruit) ઝેનાર્થકાર્પસ આન્સીડન્ટલ

ઘ Hiji badam ગુ હિ મર ઘ Kaju phal

કન G-ru hannu મલ Kasu mangi ઓ Lanka amba,

ટામ Mundiri pazham ટેલ Jeedi pandu

335 ગિલાસ (Cherries red) મૂન્સ સિરસેસ

હિ ગિલા, ઘ Gilas

336 હનુમાન ફલ (Cherimoyer) અનોના ચેરીમોલિયા

હિ Hanuman phal

337 મુનક્ષા (Currants black)

હિ Munakka

338 લજ્જૂર (Dates) ઝેન્થિસ ડેન્ડ્રોલીફેરા

339 ઘ Khejur ગ હિ, મર ઘ Khajur કન Kharjoora,

કન Kha zur મલ Eethapazham ઓ Khajuri

ટામ Pericham pazham ટેલ Kharjoora pandu

362 मीठा निम्बू (Lemon, sweet) : सिद्रस लिमेटा

व Mitha lebu, गु. Mitha limbu हि Mitha neebu
वन Gajanimbe, टाम Kolinchu pazham,
टेल Gaja nimma pandu

363 लीची नेकेलियम लिची

हि Lichi

364 असफल (Lichi bastard) , नेकेलियम लो ना

हि Ansfal

365 खट्टा नीबू (जम्बीक) सिद्रस नीरेन्ड्रोलेया

व Lebu गु Kadgilimbu, हि Neembu, वन Nimbe,
वन Nyomb, मल Cherunaranga, मर Musumbe,
घो Gargakulia lembu, व Nimbha, टाम Elumichai,
टेल Nimma pandu

366 नीबू, मीठा, माल्टा (Lime Sweet)

367 नीबू, मीठा, मुसम्बी सिद्रस साइनेमिस

हि Musambi

368 लोक ट (Loquat) : इरियोबोदिया जैपोनिका

हि, वन, टेल Lokat, वन Laquot, मल, टाम Lakot pazham,
मर Lukat, अन्य नाम जापानी घालू खुलारा (Japan plum)

369 महुआ, पका बैसिया लैमोफोलेया

व, हि, गु, मर Mahua, वन Hippe, मल Poonamilupa,

370 आम पका (Mango ripe) मैनीरेस इण्डिका

व, हि Aam (paka), गु Keri, वन Mavina hannu,
वन, व Amb मल, टाम Mam pazham, मर Amba (piklela),
घो Amba (pachila), टेल Mamidi pandu.

330. मदार (Bread fruit) : आर्टोकार्स एल्टिलिस

ब., हि. Madar; मल. Kadachakka.

331. रामफल (नोना अट्वा) (Bullock's heart) : अनोना रेटीकुलेटा

ब. Nona; गु., मर. Ramphal, हि Nona atwa,
कन., टेल. Ramaphala, मल. Athachakka; ग्रो. Raja amba,
टाम. Ramsita pazham.

332. रसमरी (Cape gooseberry) . फादलेलिस देरवियाना

ब. Tepari; गु. Popta; हि, प. Rasbari; मल. Kodinellikkai;
मर. Tipari.

333. कमरल (Carambola) : ऐदरोआ कैरम्बोला

हि. Kamrakh.

334. काजूफल (Cashew fruit) . ऐनाकार्डियम ऑक्सीडेन्टेस

ब. Hiji badam, गु, हि. मर, प. Kaju phal;
बन Geru hannu, मल. Kasu manga; ग्रो. Lanka amba;
टाम. Mundira pazham, टेल. Jeedi pandu.

335. गिलास (Cherries, red) : प्रूनस सिरसेस

हि, कश, प. Gilas.

336. हनुमान फल (Cherimoyer) : अनोना पैरीमोलिया

हि. Hanuman phal.

337. मुनक्का (Currants, black)

हि. Munakka.

338. खजूर (Dates) : फीनिक्स डैक्टायलीफेरा

339. ब. Khejur, गु., हि., मर., प. Khajur, कन. Kharjoora;
कश. Kha'zur, मल. Eethapazham; ग्रो. Khajuri,
टाम. Pericham pazham, टेल. Kharjoora pandu.

362 मीठा निम्बू (Lemon, sweet) : मिट्टस लिमेय

व Mitha lebu गु Mitha limbu, हि Mitha neebu,
वन Gajanimbe, टाम Kolinchu pazham,
टेल Gaja nimma pandu

363 लीची नेफेलियम लिची

हि Lichi

364 असफल (Lichi bastard) , नेफेलियम लो आ

हि Ansfal

365 खट्टा नीबू (जम्बीर) मिट्टस नीरेन्टिफोलिया

व Lebu गु Kadgilumbu, हि Neembu, वन Nimbe,
वस Nyomb, मल Cherunaranga, मर Musumbe,
ओ Gargakulia lembu, प Nimbha, टाम Elumichai,
टेल Nimma pandu

366 नीबू, मीठा, माल्टा (Lime Sweet)

367 नीबू, मीठा, मुसम्बी मिट्टस साम्बेनिस

हि Musambi

368 लाकट (Loquat) * इरियोवोट्रिया कैरोनिका

हि वस, टेल Lokat, वन Laquot, मल, टाम Lakot pazham,
मर Lukat, अन्य नाम जापानी घातु-बुलारा (Japan plum)

369 महुआ, पका वैमिया लीगीफोलिया

व, हि, गु, मर Mahua, वन Hippe, मल Poonamilupa

370 आम पका (Mango ripe) मैनीफेरा इण्डिका

व, हि Aam (paka), गु Keri, वन Mavina hannu,
व, प Amb मल टाम Mam pazham, मर Amba (piklela),
ओ Amba (pachula), टेल Mamidi pandu

ब Kanthal गु, मर Phanas हि, प Kathal कन Halasu,
मल Chakka घो, टेन Panasa टाम Pala pazham

352 जाम सफेद (Jam safed), यूजीनिया मैनेस्सिन

353 जामुन (Jambu fruit) मिनीजियम क्यूमिनी

ब Kalojam गु Jambu हि, प Jamun, कन Neralai
मल टाम Naga pazham मर Jambhool, भा Jamukoli,
टेल Neredu pandu

354 जुमटा (Jurmata) कैथियम डाइडिमम

355 सफासू (Kesaur) पैकीरीजस एन्गुलेटस

हि Sakalu

356 करादा बैस्सीनियम लैसचैनोलेटाई

हि Karaunda मल, टाम Kila Pazham टेल Wakkai

357 सिधरी विथेसैलोबियम डूसे

ब Tetul (bilati) गु Amb goras हि Singhri,
कन Seema hunise मल, टाम Korukkapalli,
मर Chinch (vilaythi) टेल Seema chinta
अन्य नाम मनीला इम्ली

358 कुसुम का फल (Kusum fruits) रलीपेरा द्राक्षेज्जा

हि Kusum ka phal

359 घट्टहल (लफूच) आर्टोकार्पस लकूचा

ब Dephal dahua हि Barhar कन Vote huli
मर Wotombe टाम Ilagusam टेल Kamma regu

360 लगसत (Langsat) लैसियम डोस्टिकम

361 वडा निम्बू (Lemon) सिट्रस लिमोन

ब Patu lebu गु Motu limbu हि Bara nimbu
कन Nyomb मल Poo naranga मर Limbu,
भा Kagaji limbu

362 मीठा निम्बू (Lemon, sweet) : सिद्धस लिमेटा

व Mitha lebu, गु Mitha limbu, हि Mitha neebu,
वन Gajanimbe, टाम Kolunchi pazham,
टेल Gaja nimma pandu

363 लीची नेकेलियम लिची

हि Lichi

364 असफल (Lichi bastard) , नेकेलियम लो आ

हि Ansfa

365 छटटा नीबू (जम्बीरू) सिद्धस श्रीरेन्टिफोलिया

व Lebu गु Kadgilumbu, हि Neembu, कन Nimbe,
कस Nyomb, मल Cherunaranga, मर Musumbe,
श्री Gargakula lembu, प Nimbha, टाम Elumichai,
टेल Nimma pandu

366 नीबू, मीठा, माल्टा (Lime Sweet)

367 नीबू, मीठा, मुसम्मी निद्रम साहनेमिस

हि Musambi

368 लोक ट (Loquat) * इरियोबोदिया कैपेनिका

हि, कस, टेल Lokat, कन Laquot, मल, टाम Lakot pazham,
मर Lukat, अन्य नाम जापानी ब्रासू बुखारा (Japan plum)

369 महुआ, पका बैनिया लीगीफोलिया

व, हि, गु, मर Mahua, कन Hippe, मल Poonamilupa,

370 आम पका (Mango ripe) मैनीफेरा इटिका

व, हि Aam (paka), गु Keri, वन Mavina hannu,
कस, प Amb मल, टाम Mam pazham, मर Amba (piklela),
श्री Amba (pachila), टेल Mamidi pandu

371 मंगोस्टीन (Mangosteen) गार्सिनिया मैगोस्टाटा

कन, टाम Mangusthan

372 मातासुरा (Matasura) एटिडेस्मा वैसिम्बिला

374 खरबूजा (Melon, musk) कुबुमिस मीलो

व Kharmuj, गु, हि मर प, टेल Kharbooja,
कश Kherbuz, टाम Mulam pazham,
ग्रन्थ नाम कै-टालूप (खरसट) (Cantaloup)

375 तरबूज (Melon water) सिद्रलम ब्लेरेस

व Tarmuj, गु, हि Tarbuj,
कन Kallangadi, कश He'nd wend,
मल Thannir mathan, मर Kalingad,
ओ Tarvuja, प Tarbuja, टाम Darbusini,
टेल Puchakayi

376 शहतूत (Mulberry) मोरस नाति

हि Shahtoot, कश Tul, टाम Musukkottai pazham

377 बकुल (Mulchari) निनुमास इनेनार्द

हि Bakul, टाम Magilam, टेल Vakulamu

378 निषोनी (Neem fruit) नीलिया एन्जिस्टा

व Neem phal, मल टाम Veppam pazham,
टेल Vapa pandu

379 लसाडा (Nisorha) कौर्देवा टाक्कोगेम्

व Bshubara हि Lasora, कन Chikka chalk,
मल Chervuri, मर Shelvant,
टाम Narvalli, टन Channa nakkeru

380 मारगी (सतरा) (Orang-) मिद्रम औरेशियम

- 381 व Kamala lebu, गु, प Santra, हि Narangi, कन Kithilai,
कस Sangtar, मर Madhura naranga, मल Santre,
ओ Kamala, टाम Kichil pazham, टेल Kamala pandu
- 382 ताड फल (Palmyra fruit) बोरैसम फनैवेलोफर
- 383 व Tal shash, गु Tal, हि Tar, वन Thati nungu,
मल Panam nungu, मर Shindi shirani, ओ Tala,
टाम Panai nungu, टेल Thati pandu
- 384 तालीशपत्री फलेहूरीबा कैटारुबडा
व Paniyala, हि Talis patri
- 385 पापा (Papa) काडीनेया लैटीपोलिया
- 386 पपीता (पका) कैरीका पपाया
व Pepe (paka), गु Papaya, हि प Papita, वन Pharangi,
मल Omakai, मर Popai ओ Amrut bhanda (pachila)
टाम Pappali, टेल Boppayi pandu
- 387 कृष्णफल (Passion fruit) पैसीपैलोरा दम्बूलिस
- 388 गु Krishna Kamal, मल Kireeda poochad pazham,
- 389 घाड़ (Peaches) ऐनिन्देलम पर्सिक,
हि, व Aarhoo, कन Marasebu, कस Tsun'un,
ओ Piccuu, अन्य नाम Satalu.
- 390 नाशपानी (Pears) पूनम पर्सिक,
व, गु, हि, मर ओ व Nashpati, वन, टाम, टेल Berikai,
कस Tang, मल Sabarjal, अन्य नाम Gosbbub
- 391 पेरार (Perar) रैटिया बुवित्रिनोमा
- 392 तेहू (Persimmon) टामपो दरम बाकी
व Gav, अन्य नाम Kaki,

393 फालसा प्रेविया वशिष्टिका

हि, प Falsa

394 अनन्नास (Pine apple) पेनानास कामोत्तम

व Anarash, गु हि, कन, मर, प Ananas,
मल Kayitha chakka, ओ sapuri anasianas,
टाम Anasi pazham, टेल Anasa pandu

395 पिपरिया (Pipal tree figs) पादकस रिलीजिलोता

हि Pipar-ka pakua, टाम Arassam pazham,
टेल Ravi pandu

396 पियाल (Piyal) हुकादेनिया लैटीफोलिया

397 आम्रबुखारा (Plum) मूलग डोमैस्टिका

हि Alubokhara कस Laar, प Aladu, टम टेल Alpagoda

398 अनार (Pomegranate) प्लुनिका प्रेनेटम

व Dalim, गु Dalamb, हि, प Anar, कन Dalimbari,
कस Daa'n मल, टाम Mathalam pazham, मर Dalimb,
ओ Dalimba, टेल Danimma pandu

399 सूखा बेर (उन्नाव) (Prunes) प्रूनस सैलरिला

400 चकोत्रा (Pummelo) शिद्रम मेन्निरामा

व Batabi lebu, गु, मर Papnus, हि Chakotra,
कन Chakkota, मल, टाम Bombilimas, ओ Batapi lembu,
टेल Pampara panasa, अन्य नाम Shaddock

401 बिही (Quince), चाटानिला अल्बोपा

व Bac (bilati) हि Bihi कन Seema dalimbe
कस Bamt soonth टाम Secmai madalai
टेल Seema danimma

402 विशमिश (Raisins) वाइटिस वाइनावेरा

ब गु हि, कश ओ, टेल Kishmish कन Drakshi,
मल Mundiringa (unakku), मर Manuka,
टाम Drakshai

403 रसमरी (Raspberry)
हि Rusbhary

404 खिरनी (Rayan) मिमुमाय डैक्सेन्डा
ब Khukhajur, हि Khirni

405, जमरुल (Rose apple) . सिनीचिदम जवोरा
ब Jamrul, गु Gulab jambu, कन Pannecralai hannu,
मल Jambakka, मर Jambhool, ओ Chota pijuli,
टाम Pannirkoyya, टेल Gulab jamun

406 सपातू (चीकू) ऐन्नरा गपोटा
हि Sapatu, मर, प Chiku, मल, टाम, टेल (Sapota)

407 शरीफा अनोना रक्वेमोला
ब, ओ Ata, गु, मर Sitaphal हि, प Sharifa,
कन, टेल Seethaphalam, मल, टाम Seetha pazham,
अन्य नाम कस्टर्ड ऐपिल (Cusard apple), शुगर ऐपिल (Sugar apple)

408 सिर्का (Sirka) सिनीकटा रुगोरा

409 जम्ब्रुल (Siar apple) थूनीनिवा जवानिका
हि Jambrool

410 इस्तबरी (Strawberry) कैगेरिया वेस्ता
बरा Istabari

411 जंगली प्रमरुद * रोडोमिर्स टोमेन्टोसा
मन, टाम Thavittu pazham, ओ Jangli pijuli

412 टिरकोल का फल (Tirkol ka phal)

413 टमाटर (पका) (Tomato, ripe) लाइकोपर्डिकम प्रकुनेन्टम

वस. Ruwangum, मल, टाम. Takkali pazham.

414 जम्बेरी (Tomatillo) पादसेलिस इक्स्तेनारी

अन्य नाम मैक्सिकन हस्क टमाटर, जम्बेरी (Jamberry)

415 वृक्ष टमाटर (Tree tomato) राइफोमैन्डा बेटेगिया

416 टुकी (Tuki) हायोत्पाक्कस मेसेनोजर्लोन

अन्य नाम Kend

417 जगली जैतून इलियोकार्डस ज़ाण्योस

व Jalpai, मल, टाम Vikki pazham,

अन्य नाम : वाइल्ड ओलिव (Wild olive)

418 कैथ (Wood apple) कियोनिवा दसिसिदा

व Kathbel, गु Kothu, हि Kaith, कन Bele,
मल, टाम Vilam pazham, मर Kavath, ओ Kaitha,
टेल Velega pandu, अन्य नाम Kapith

419 बेर मिर्जीकम जुजुनी

गु मर Bor, हि Ber, कन Yelachi, वस Brey,
मल टाम Elantha pazham, ओ Barakoli, टेल Regu pandu,
अन्य नाम जुजुवे (Jujube) (Indian plum)

मत्स्य एव अन्य समुद्री खाद्य

420 भारी मत्स्य : मिस्स सीनला

व Air, हि Ari, कन Shede, मल Karatta, मर Singala,
ओ Allu, प Chajja टाम Cumboo Kelutti,
टेल Multi jella

421. अम्लेट (Amlet)

422 एकावी मत्स्य (Anchovy) एग्रोलिम मिस्सेस

कन Engallu, मल. Nedumanangu, टाम Poruva,
टेल Poracalu

423 बचुवा (Bacha) यूरोपेनिस वाचा

ब Bacha, हि, ओ Bachuva, पं. Jhalli

424 बाली ककडा (Bali Kankda)

ब Kankda

425 बाप मछली मस्टोसि-बेलस आमो-स

ब Bam ओ Bumm, टाम Kularal टेल Mudibommiday,
अप नाम Samp machli

426 बासपत्ता मछली आइलिया कोइलिया

ब Kajoli ओ Bunsputta, टेल Vella Kalada

427 Bata

ब Bata

428 Bele बल्लोपोवियस ब्यरिस

ब Bele कन Abbrony मल Wartee poolah ओ Gulathi
टाम Nullatan टेल Bulli loka अप नाम Gooloowah

429 Bhanger • भूविन टेड

430 ब Bhangan, अप नाम Dhoka

431 गूटेनह मरस लोबियो टा

ब Bhangan bata, हि Gootellah, ओ Dunguduporah,
टेल Mosu

432 (खजुरा) Bhetki लेटिम केन्नेरीफर

433 ब Bhetki, कन Kolji मल Chemballi, मर Khajura,
मा Durrah, टाम Pannce Meen टेल Panduchapa

434 (माले) Bhole

435 Big Jawed Jumper लैबेटेरियस लैबेटेरियस

कन Adai meenu मल Adavu टाम Guthipu
टेल Suduma

436 Blue mussel मिटिलस विरिडिम

437 बाघाली बलागे भादू

ब Boal हि Boalee कन Bahle मल Attuvalai
मर Shivda टाम Valai टन Yaluga

438 Bombay duck हरपेडन निहेरियस

ब Nehare कन मर Bombli मल Bummali
टाम Vangaravasi टेल Vanamathlu

439 बुग्डा चिंगरी (Bugda chingri)

440 Cat fish हरियस सोना

कन Shede मल Valia etta मर Shingala,
टाम Keluthi टेल Jellalu

441 दु नहाह (Chela) चना फूलो

442 ब Chela हि Dunnahru

443 चिकी (Chiki)

444 चिंगू (Chingru)

445 गोदा चिंगरी (Chingri goda)

ब Goda chingri

446 चीतल मत्स्य नोटोटेरस चिताला

ब चो Chital टाम Ambattan-wal

447 कबडा (Crab) पैरेटेफ्रसा साइनीजेरा

448 व Kankra, गू Karachlo, हि Kenkra कन. Aedi,
मन टाम Nandu, मर Khekra, भा Kankada, टेल Peetha

449 बाईकार (Dhain) मोचोनिया सिचोनिया
व Dhain हि Baikar, भा Jil lung टाम Pala keluthi
टेल Pedda chelwa, अन्य नाम Silond

450 फेसा (Fesha)

451 व Fesha

452 मछली पाउडर (Fish meal)

अन्य नाम मछली का आटा

453 फाली नोटोप्टेरस नोटोप्टेरस

व Folui, हि Pholi कन Pappasi, भा Pulli,
टाम Chotta valai टेल Mangali Kathi

454 डोमा (Ghol) सिस्न गवन्स

हि Dhoma, टाम Vella kateeclee

455 Goggler बैरकम क्रूमेनोपथेलम

कन Banguda bedday, मल Chamban, मर Labi

456 Golavindalu

टेल Golavindalu.

457 Golim

458 हैरिंग (भारतीय) (Herring Indian) • पैलोना बैकी सोमा

मल Kannan mathi, भा Paunia puce

459 हैरिंग (गवासी) (Herring, ox eyed) मैगालाप्स सिप्रिनॉइडोस

वन. Selakku, मल. Valathan घो Punni kowu,
 टाम Moran cundai, टेल. Kannangi

460 हिल्सा शूपिया इरोरा

ब., हि Hilsa, वन Paliya, मल. Paluva, मर Pala,
 टाम Oolum, टेल Palasa

461 Horse mackerel, कैरिस्त मैचमिडम

मल Ovupara, टेल Kuroogooparal

462 मुर्डी (Indian whiting) सिंगागे सिहामा

कन Kane, मल Poozhan, मर Murdi, टाम Kellakkan,
 टेल Shorangi

463 Jew fish (Kora) मूडोसिद्धना कायवर

मल Kora, टाम. Vella Kattelee

464 Jew fish (pallikora) मोटोसिधिस रवर

मल Pallikora.

465 Joyali magur

ब Yoyali magur

466 काली बेन्से (Kalabasu) लेवियो कलवासू

ब Kalvus हि, मो Kala-beinse, वन Kagh;
 मल Karthamin, मर Kanoshi, टाम Kakkameen,
 टेल Kaki bontha, अन्य नाम Khuasha

467 कटला : कैट्ला कैट्ला

ब हि Katla, मल Karkatla मर Tambra; मो Barkur;
 टाम Theppu meenu, टेल. Botchee.

468. खोलशे (Kholsho)

व. Kholsho.

469. अन्स्वारी : मूगल कौस्तुता

व. Khorsula; हि. Answari, मल. Thiruta; ओ. Kakunda.

470. Khoyra : गोनिशलोमा मेंनमिना

471. व. Khoyra.

472. कोई : येनावम टैस्टूडोनिमस

व., ओ. Koi; मल. Undee-collee, टाम. Sennal.

473. अघा साय मछली : अम्फिप्लोअस कुचिआ

व. Kucha; अन्य नाम: Andha samp.

474. Kucha Vetki.

व. Kucha Vetki.

475. Lady vendi.

476. फूल डोक : ओफियोसिफेलस पैशेटस

व. Lata; हि. Phool dhok, कन. Karava; मल. Kayichal;
ओ. Gorissa, टाम. Korava; डेल. Mitta.

477. Laukhola

व. Laukhola.

478. लौन्स्टर (Lobster) : ऐलेमोन जाति

व. Mocha chengdi.

479. Mackerel : रम्पेस्त्रिअर फानागुटी

कन. Bangadei, मल. Ayila; मल. Kanna-guar;
टाम. Kanan-keluthi.

480 मागरी बलेरियस बेद्राकस

ब Magur हि Mangra मल Yarivahlay ओ Magurah
टाम Masara टेल Marpoo

481 नाहामं बाभंसटार

ब Mahasole, हि Naharam, कन Peruval, मल Meruva
मर Khadchu ओ Kajra टाम Kurl, टेल Pedda polika

482 मन्डेली (Mandeli)

483 मंगलोर मत्स्य (Mangalore fish)

484 मोडल माछ (Modal machh)

485 मोडकी (Modki)

486 मोराला (Mowrala) : ऐम्ब्लीफैरिन गौड-मौला

487 नईम . सिरहिनस मिगावा

ब. Mrigal हि Naim ओ Mirgab टेल Yerra mosu

488 मलिना (Mullet) म्बूगिल आधर

ब Ain कन Mala मल Elameen ओ Khoriga,
टाम Madava टेल Kathi peraga

489 मुशी (Mushi)

490 Mussel fresh water

491 मूटी (Mut)

492 ओइल सारडीन (हरिमीन) (Oilsardine) , सार्टिनेला लॉरीसेनस

मल Nallamathi मर Torli, टाम Paichala
टेल Noone-kavallu

493 पाबदा (Pabda) केलीकोरस पावो

ब Pabda

494 पाकल (Pakal)

495 पामप्लेट

ब Palmplate

496 पग्सा पगासियम पगासियस

ब Pangas हि Pangsa ओ Jellum
टाम Kovailoola keluthi टेल Choluva jella

97 पारसे म्युगिल पार्सिथा

98 ब Parsey, मल Malan टाम Chiraya kanda

199 पाता माछ (Pata machh)

500 पोल्लाना (Pollana)

501 पाम्फ्रिट काली (Pomfret black) कर्मियो नाइजर

कन Chandratya मल Karuppuavoli, मर Halva, ओ Bahal,
टाम Karuppu vawal टेल Nalla sandawah

502 पामफ्रिट, स्वेत (Pomfret, white) स्त्रोमैटिस सारनेत्स

ब Chanda, कन Thondrotte, मल Vella awoli
मर Chandava ओ Bahal, टाम Mogang vavval,
टेल Chanduva

503 भीगा मछली (Prawn) विनेगरा जाति

ब Chingri, कन Segedi, मल Chemmeen, टाम Yera,
टेल Royya

504 पूटी (Puti) बाइल जाति

505 रंगोली (Rangoli)

506 गुडई (Ravas) पानीनेमन टेदाकट्टलस

य Gurjowli कन Vahmeen मल Bahmeen मर Ravas
 टाम Puzhakkala देस Budathamaga, अन्य नाम Guchhar

07 शार्क-सदृश बड़ी मछली (Ray) राइनापेरा सेबिले

मल Neithirandi

08 रिवन मछली (Ribbon fish) द्राक्षकयूरस जाति

09 व Rupa patia कन Pambole, मल Vellithalayam,
 मर Pitiurti ओ Puttiah टाम Savalai, देस Savala

10 रोहू लेबियो रोहिटा

व Ruee हि, ओ Rohu मर Tambada massa

511 रोइना (Royna)

512 रूपापतार (Rupapatar)

513 सकची (Sakchi) डेसिदरिस जाति

514 सार्डीन (Sardine) सार्डीनेला रिगिप्रिडा

व Khaira कन Pedi मल Chala mathi, मर Pedwa,
 टाम Seedar, देस Kavallu

515 सिन्धी काग्रीली (Sarputi) शार्कस सराना

व Sarputi हि Giddi kaoli कन Gid pakka मल Pullan
 ओ Sarana टाम Kendai meen देस Paraga

516 शकचूर (Shankachur)

517 शार्क (Shark) कार्केरिबस जाति

व Hangoor टाम Soorah देस Sora chapu

518 शंगटी (Shengti)

519 श्रिम्प (Shrimp)

520 सीर (Seer) सिनियम गुट्टेम

व Bijram कन Khulkul मर Towar टाम, देस Vanjram
 अन्य नाम Ayakora

521 सिल्वर बैली (Silver belly) • लियोग्नेयस इन्सीडिप्टर

मल Chakra mullan

522 सिंघाला (Singhala) • एरियम द्यूगिएरार्ड

कन Mongam shede, मल Valia atta, मर Singhala,

टाम Mandaivalai, टेल Jadi-jella

523 सिंधी सेन्ट्रोमेस कालीलिंस

ब, हि, ओ Singhi, कन Chelu meenu, मल Kahree mee,

मर Bituhuka machi, टाम Thelimeen thayi lee,

टेल Mapu jella

524 सोडे (Sode)

525 सोल (Sole) • ओपियोसिफेलस एट्रिप्टर

ब Shol, हि Morrul, कन. Poolikuchi, मल. Kannan,

मर Sohr, ओ Sola, टाम Virahi, टेल Korrameenu

526 सोल (मलाबार) (Sole Malabar) : सिनोम्लोसम सेयो-कैजिप्टर

ब Kukuryibh कन Nangu मल. Manthal, मर. Rhepti

टाम. Aral, टेल Jerripothu

527 सुरमई (Surmai) सिन्दिम कॉमर्तनी

528 ब Champa, कन Arkulai, मल. Chum bum, मर. Tuvaranjari,

टाम. Mah-wu laachi, टेल. Konema.

529 तालपत्रा (Talpatra).

530 ताम्रा (Tapra)

531 ताम्पी (Tapsi) • पालीनेयस पैराडाइजिजम

ब. Tapsi, अन्य नाम . भ्रात्र मत्स्य (Mango fish)

532 Tartoor ओपिस्थोपैरस टाडूर

मल Ambatta टेल Tartoor

533 टेण्डली (Tendli)

534

535 टेंगरा मत्स्य मिल्स बिटेस

536 व Tengra मल Kallan cooree ओ Kuntiah

टाम Auppan keluthi टेल Yerra jella

537 टुनी मत्स्य (Tunny) थारनस मेक्रोपैरस

538 वज्रा (Vajra)

539 व्हाइट बैट (White bait) दकोबिबेला तानि

अथ मास-शास्त्र

540 गोमास (Beef) मास चरस

541 व Go mango गु Go mas हि Ga ka gosht

कन Danda mamsa मल टेल Go mamsam मर Go man

ओ Go mansa टाम Mattu erajchi

542 Boordood

अथ नाम Winged white ants

543 भैंस का मास (Buffalo meat) बवस भूवैलिस

हि Bhains ka ghosht मल Pothi ra chi

टाम Erumai irajchi टेल Barre mamsam

544 धौस (Dhauns) राना टिग्रिना

545 बतख (Duck) थेम चैटोरिका

ब Hansh, हि Bathak, मल Tharavu, मर Badak,
टाम Vathu, टेल Bathu

546 बतख का अण्डा (Egg duck).

ब Hansher dim गु Batak nnindu, हि Bathak-ka-anda,
कन Bathu motte, कस Batakh thul, मल Tharavu mutta,
मर Badak ande ओ Bataka dimba प Bathak-da-anda,
टाम Vathu muttai, टेल Bathu guddu

547 मुर्गी का अण्डा (Egg, hen)

ब Dim (murgi) गु Murgi nu indu, हि Murgi-ka-anda,
कन Koli motte, कस Kokar thul, मल, टाम. Kozhi mutta,
मर Kombdi ande, ओ. Kukkuda dimba, प. Kukdi da anda,
टेल Koli guddu

548 कछुआ का अण्डा (Egg turtle)

ब Jagol dim, हि Katchua ka-anda, मल Ama mutta

549 हारना चूहा का गोस्त (Field rat's meat)

हि Harna chuha-ka-gost

550 चटक या बागेरी का गोस्त (Finch) फिन्निलिडी

हि Bageri

551 मुर्गा (Fowl) : गैलस बैकारवा मुर्गी

ब Murgi, हि, प Murga, कस Kuakur, मल, टाम Kozhi,
मर Kombdi, टेल Koli, अन्य नाम चूआ (Chicken)

552 खस्रो (बक्रे) का मांस (Goat meat) . कैषा हिकरव

ब Pantar mangso, हि Khasi ka-gosht, मल, टाम Attiraichi,
प Bakri-da-mas टेल Meka mamsamu

553 बटेर (Grey quail) कार्बनिक फायर्निक्स

हि Batair

554 बकरे का जिगर (Liver, goat) कैप्रा द्विकर्ख

ब Pantar mettie हि Khasi ka jigar मल, टाम Attu eeral,
प Bakri di kaleji टेल Meka karjamu

555 भेड़ की कलेजी (Liver sheep)

ब Mete (vera) गु Kaleju हि Kaleji (Bher)
बरा Kre hnu maaz मल, टाम Semmaru attin eeral,
मर Kaleej ओ Mendha Kalija प Bhed di kaleji
टेल Gorre karjamu

556 भेड़ का मांस (Mutton)

ब Vera mangso गु Ghetanu gos हि (Bher)bakri ka gosht
कन Mamsa कस Maaz, मल टाम Attiraichi
मर Mans sheli मा Manai sa, chbeli प Mas
टेल Mamsamu

557 घनियाल का मांस (Meat of narrow snouted crocodile) गेविरिलिस
ने-द्विकस मैगिल

हि Gharial ka gosht

558 कबूतर (Pigeon) कोलम्बा लिविया इन्टरमीडिया

ब Pyara, हि प, मर Kabutar कस Katar maaz
मल Pravu टाम Pura टेल Pavuramu

559 सुअर का मांस (Pork) सस क्रिस्टेडस बंग्नेर

ब Sukar mangso गु Suvarnu mas, हि Suar ka gosht,
कन Handi mamsa, मल टाम Panni iraichi
मर Mans (dukar) ओ Ghusuri mansa प Soor da mas,
टेल Pandi mamsamu

- 560 हाऊ या मता (Red ants with eggs) एको फिवा स्मैरै बडावना के ब
हि Hau or mata
- 561 टिटिहरी और टिटिहरा (Ruff & Reeve) फादलोमेकस परनेक्स लिन
हि बडा चाहा, Chaha (Bara)
- 562 घोषा छाटा या चपी (Snail small) बिबीपैरस बैंगलेन्सिस टाशिका (लैमार्क)
ब Samuk, हि Changhi, मल Ochu (Cherutharam),
मर ३ ap,
- 563 घोषा बडा (Snail, big) पावला ग्लोबोसा
ब Samuk, हि Ghongha मल Ochu (Valiatharam)
- 564 कछुए का गोश्त (Turtle's meat)
ब Jagol mangse, हि Kachua ka gosht,
मल टाम. Amai irachi
- 565 हरिण का मांस (Venison) डेविलोप सर्विकाया लिन
हि Haran-ka gosht मन टाम, Man irachi,
टेल Lcd: mamsamu
- 566 चाही (Wood sand piper) द्विगा गैनेरिओना
हि Chahee
दुध व दुध के उत्पादन
- 567 भैंस का दूध (Milk buffalo's)
ब Doodh (mosher), गु Bhesnu doodh,
हि Bains ka doodh, बन Yemme halu,
बा Maa'shi duad, मल, टाम Erumai pal,
मर Doodh (maash), मो Mainst dudha,
प Mahin da doodh, टेल Barre palu.

568 गाय का दूध (milk, cow's)

ब Doodh (garu), गु Gaynu doodh हि Gai ka doodh,
 कन Hasuvina halu कश Gaav duad, मल, टाम Pasum pal,
 मर Doodh (gay) ओ Gai dudha, प Gau da-doodh,
 टेल Avu palu

569 बकरी का दूध (Milk goat's)

ब Doodh (chagal), गु Bakrinu doodh, हि Bakri ka doodh
 कन Adina halu, कश Tshaavgı chir, मल, टाम Attu pal,
 मर Doodh (sheli), प Bakri ka doodh, टेल Meka palu

570 स्त्री का दूध (Milk human)

ब Doodh (manush), गु Strinu doodh हि Aurat ka doodh
 कन Yede halu, मल Mula pal, मर Doodh (stri)
 ओ Maa dudha, प Janani da doodh, टाम Thai pal,
 टेल Chanu palu

571 गधो का दूध (Milk, ass's)

हि Gadhe ka doodh मल, टाम Kazhutha pal,
 प Khothi da doodh टेल Gadida palu

572 दही (Curds)

ब Doyı, गु हि, मर, ओ, प Dahi, कन Mosaru,
 कश Zaamut duad, मल, टाम Thayır, टेल Perugu,
 अन्य नाम : Yoghourt, Sour cream

573 लस्सी, मट्ठा (Butter milk)

ब Ghol, गु Chhas, हि, प Lassi, कन Majjige,
 कश Chuaku duad, मल, टाम Moru, मर Tak,
 ओ Ghola dahi टेल Majjiga

587 बनस्पति तेल (Hydrogenated oil)

ब Banaspati, अन्य नाम बनस्पति, वैजीटेबिल घी (Vegetable ghee)

588 तेल (Vegetable cooking oil)

ब, हि, मर, टल, कन, मल Enne टाम Ennai, टेन Noone

बिबिध खाद्य-पदार्थ

589 लामा व बीज की गिरी (Adda) शौहिनिया नैहलाह

टेल Adda, अन्य नाम Lama-ke-biya-ka-gudda

590 काटे वाली चीलाई के बीज (Amaranth seeds) ऐमारेन्ग माति

मल Cheera vithu, टाम Keerai vidai, टेल Thotakoora ginjalai,

591 सुपारी (Areca nut) ऐरेका कंटेथू

ब हि, मर, प Supari, बु Sopari, कन Adike मल Adakka
घो Gua, टाम Pakku, टेल Vakka, अन्य नाम Betel nut

592 मराहूट का भाटा (Arrowroot flour) मरेटा वरन्हीनेमिया

ब Tavkeel, मल Koova podi मर Toukil,
घो, प Araroot, टाम Kuva mavu टेल Pala gunda

593 नासपाती की गिरी (Avocado pear nut) पर्सिया दूधमौफोलिया

594 बज्जर भंग (Bajjar Bhang)

595 बडई दाल (Barai dal)

596 पान (Betel leaves) पादपर बीटल

ब Pan, बु Nagarvelna pan, हि Pan-ka pata कन vilaid yele,
मल, टाम Vettilai, घो pana, प. Pan da pata
टेल Thamala pakku

597 भांगरी (Bhangari)

598 भांगरी का घाटा

599 एलुआ का भित्ता (Bhulsa of Elo)

600 भूस का घाटा (Bhoose-ka-atta)

601 भोरा चट्टू (Bhorra chattoo)

602 बसूर (Bid root) सरस ओसस

ब हि Kasuru .

603 बिस्कुट (Biscuit)

604

605 डबल रोटी (Bread)

606 ब हि Roti अन्य नाम डबल रोटी (Duble roti)

607 चीनी (Cane sugar) सैकरम आफीनिनेरम

ब, हि, प Chini बन Sakkare कस Madrar
मल Panchasara टाम Sarkara, टेल Pancha dāra,
अन्य नाम Sakkar

608 चोलाई (Cholai)

609 चूकरी का घाटा (Chopkrī ka atta)

610 चूकरी का पत्ता (Chookrī-ka-patta)

611 छोटा कर्हानी चट्टो (Chota karhani chatto)

अन्य नाम Langra Chattoo

612 चुकरी (Chukary)

613 नारियल (कोमल) (Coconut, tender) कोकोस नूतिरेरा

ब Dab बन Yelnee, मल Karikku, मर Shahale,
मा Paida टाम Eliani टेल Letha Kobbari.

614 नारियल का दूध (Coconut milk) कोकोस नूतिरेरा

ब Narikel doodh हि Nariyal ka-doodh, बन Kabbare halu,
मल, टाम Thenga pal, प Gola-da-doodh, टेल Kōbbari palu

615 नारियल का जल (Coconut water) कोकोम न्यूसिकेरा

ब Daber jal, गु Pani nariyal, हि Nariyal ka-pani,
कन Thenga neeru मल Thenga vellam मर Nara! pani,
घो Paida pani प Gola da pani, टाम Ilanir,
टेल Kobbari neeru

616 नारियल चूर्ण तेल निकला हुआ (Coconut meal, deoiled) कोकोस न्यूसिकेरा

मल, टाम Thenga punnakku टेल Kobbari pindi

617 कवाच बीज के सत्तू (Cowage seed flour) म्बूप्पूना कैपीटेरा

हि Kabach sattoo

618 डे-चा के बीज (Daincha seeds)

619 डिंगिल छत्तू (Dingil Chhattoo) कोनीविका वाति

मन्य नाम Baskhukhri chattoo

620 एलुमा (Elo)

621 मत्स्य दकृत तेल (Fish liver oil)

ब Matsba tel, गु Machhiline tel, हि Machli-ka-tel,
कन Meen yenne, मल Meen enna, घो Machha tela,
टाम Meen ennai, टेल chapa noone

622 भूंगफरी का खल (Ground nut cake) एरेक्सि हाइपोजिया

ब Badamer khol, हि China badam ka-kbali,
मल, टाम Kadalai punnakku, मर Pend,
टेल Verusanaga pindi

623 शहद (मधु) (Honey)

ब Mou, हि Shaid, कन Ten thuppa, कश Maanch,
मल, टाम Then, मर Madh टेल Thene

624 कटहल के बीज (Jack fruit seeds) आर्टोकार्पस हिटेराफोलिस

625 गुड (Gaggery)

626 ब, हि, प Gdu, गु Goi, कन Bella,

627 कश Gor, मल, टाम Vellam, मर Gul,

628

- 629 गो Guda, टेल Bellum
- 630 कल्या (Kalipakku)
ब Khor मन Kah addakka, ओ Kanchagua sijha,
टाम Kalipakku
- 631 मारी का आटा (Kittul flour) कैरियोग बूरें
गु Shiva jata, हि Mari, वन Bagani,
मल, Kudappan mavu मर Berli टाम Coondapanai,
टल Jilugu chettu अन्य नाम Tahipot flour
- 632 Lamtra
- 633 कमल गट्टा (Lotus seeds) नैलम्बियम नैलम्बो
- 634 मल Thamara vithu, टल Thamara ginjalu.
- 635 Madapu ginja
आ (Ganjeri)
- 636 महुआ के फूल (Mahua flowers) बैलिया लेटीकोलिया
टाम Iluppai poo, टेल Ippa puvvulu
- 637 मखाना (Makhana) यूरिल फेरक्स
गु हि Makhana
- 638 पलिया खजूर की जड़ (माल्ट युक्त) (MalTED palmyra root).
मल, टाम Panam Kizhangu, ओ Tala Kanda,
टेल Thegalu
- 639 आम की गुठली की गिरी (Mango seed kernel) मैजीकेरा इन्डिका
हि Am ki guthli ka atta, मय Manga andi parippu,
प Am di guttak, टेल Mamidi jeedi
- 640 आमचूर (Mango power) मैजीकेरा इन्डिका
हि Am choor
- 641 मिलावा (Marking nut) सेमिकारम वेनाकार्डियम
टेल Nalla jeedi ginjalu, अन्य नाम Velwa ka topi.
- 642 छत्र, खुम्बी टीला-छत्र (Mushroom)
हि Tila chhattoo, मल Koon, टाम Kalan,
टेल Kukka godugu
- 643 नीरा (Nccera)
- 644 पचवाई (Pachwai Assam)
- 645 पापड (Papad)
ब, हि Papar, गु मर, प papad, वन Happala,
मल, टाम pappadam, ओ Pappada, टेल Appadam

646. हाड़जोड़ा : वाइसि वाइन्नुलेरिसं

ब. Har ; हि. Hadjora ; कन. Perundai ;
मल., टाम. Perandai ; ओ. Siju ; टेल. Nalleru.

647. फुटका छतू (रगू) Phutka Chattoo (Rugroo) : बिटचिटा लाइकी, डैन
जाति

अन्य नाम : Puff ball mushroom.

648. पोस्त दाना (Poppy seeds) (खस खस) : पेपैवर सोम्नोहेरम

ब. Posto , हि. Post dana ; मर. Khaskhas ;
टाम. Khasakhasa ; टेल. Gasagasalu.

649. कद्दू के बीज (Pumpkin seeds) कुकरबिटा मैथिसमा

ब. Kumdar dana ; मल. Mathan vithugal;
प. Sitaphal-di-bee , टेल. Gummadi ginjaalu.

650. जगली चीलाई के बीज (Rajakeera seeds) श्मारेन्टस पेनीकुलेटस

651. लाल ताड़ का तेल (Red palm oil) इलाइस रिवेनसिस

652. रस्ताम्बालिका के बीज (Roselle seeds).

653. साल का फल (Sal-ka-phal) ; रोरिया रोषस्या

654. साबूदाना (Sago)

ब. Saboo , गु., मर. Sabu dana , हि., मल. Sago ;
कन. Sabba akki ; ओ. Sagu dana , टाम. Javvarisi ;
टेल. Saggu biyyam ; कश. Saboo dana.

655. समुद्री शवाल (Sea weeds).

656. मल. Kadal chandi ; टाम. Kadal pasi;

657. गन्ने का रस (Sugar-cane juice).

ब. Ikki u raush; गु. Sherdina ras ; हि. Ganne-ka-ras ;
कन. Kabbina halu , मल. Karumbin necru ;
मर. Usacha rasa ; ओ. Akhju dori a ; प. Ganne-da-ras ,
टाम. Karuppan charu , टेल. Cheraku rasam.

658. इमली के-बीज की मिरी (Tamarind seed kernal : टैमरिन्डस इन्डिकस

हि. Imli-ke-biya-ka gudda , मल. Palin kuru ;
टाम. Puliyam Kottai , टेल. Chinta ginjaalu.

659. ताड़ी या तराइल (Toddy).

660. ब. Tari ; हि. Tarail ; कन. Henda ; मल., टाम., टेल. Kallu ;
मर., ओ. Tadi.

661. कुमुदिनी के बीज (Water lilly seeds) निम्फिया नोचलाई

662. तरबूज के बीज (Water Melon seeds) : सिट्रुलस दल्नेरिम

663. खमीर या यीस्ट (Yeast)

गु., मर. Khamir ; टाम. Khadi.

खाद्य पदार्थों की सूची

निम्नलिखित संक्षिप्त रूप प्रयुक्त किये गए हैं

ब — बंगाली, गु — गुजराती, हि — हिन्दी, कन — कन्नड, करा — कश्मीरी, मल — मलयालम,
मर — मराठी, ओ — ओडिया, प. — पांथी, टाम — टामिल, टेल — टेलुगू

खाद्य पदार्थ	क्रमांक	खाद्य-पदार्थ	क्रमांक
भाट (हि, प)	389	Adondai (टाम)	206
Aa l Bubu'a aa'l (कश)	296	अदरक (हि, प)	305
Aalad (गु)	34	Adu (गु)	305
आम (पका) (ब, हि)	370	एकोफिता स्मरेंडाइना फेंब (हाऊ)	560
Aamchoor (ब)	231	Aedi (कन)	447, 448
Aasur (कश)	286	ऐगल भारमेलोस (बेल)	322
Abaichi sheng (मर)	267	Agase (कन)	49
Abbrony (कन)	428	अगस्त वा फूल (हि)	202
अविलमास्कस एस्कुलेन्डस (मिण्टी)	239	अगस्ती (हि, मर., ओ)	49
ऐसेलाइफा इन्डिका (कुप्पी खोकसी)	100	Agathi (मल, टाम.)	49
Accbellu (कन)	281	Agathi flowers	202
ऐमस सपोटा (सपातू चौकू)	406	Agathio (गु)	49
ऐथीनाइट (कली) (मोड)	42	Abliv (मर)	160
Ada (ब, ओ)	305	Ahliva (मर)	81
Adai meenu (कन)	435	आइलिया कोइलिया	426
Adakka (मल)	591	Ain (ब)	488
Adavi thamma (टेल)	267	Air (ब)	420
Adavu (मल)	435	Ajmana pan (गु)	64
Adda (टेल)	589	अजमोद (हि)	215
Adike (कन)	591	अजवाइन (हि, प)	311
Adina halu (कन)	569	अजवाइन का पत्ता (हि)	64
Adityalu (टेल)	81	Akakara (टेल)	233
Adonda (टेल)	206	Akhju dorua (ओ)	658
			293

साद्य-पदार्थ	प्रमाण	साद्य पदार्थ	प्रमाण
Ahkoot (ओ)	293	Alugadda akulu (टेल्)	126
Akhrod (मर)	293	Alu giddalu (टेल्)	185
अखरोट (अ, गु, हि, व)	293	Alu gadde (वन.)	185
Akka (वन)	16 17	Alu kanda (मर.)	170
Aladu (प)	397	Alu pan (मर)	71, 72, 73
Alaichi (ओ)	296	आलू साग (हि व)	126
Alam pazham (मल, टाम)	326	Alu yele (वन.)	126
Alasande (वन)	35	Alva (वन)	160
Ale (मर)	305	Alva गु)	170
A'lish (कल)	285	Am (hare) (प.)	243
Al vidda (टाम)	285	Am (Kancha) (व)	243
Alivirai (टाम)	81	आम (वरी) (गु, हि)	243
Allam (टेल्)	305	Amada (व)	177
Alli (ओ)	420	Amaranth seeds	500
Allibija (कल)	81	Amaranth spined	50
Alli ilai (टाम)	160	Amaranth, stem	203
Alli Kizhangu (टाम)	200, 201	Amaranth, tender	51
Allittamara (टाम.)	274	ऐमारेन्टस कडिटस (वैधरी साग)	104
ऐलियम सीपा (प्याज)	182, 183, 247	ऐमारेन्टस गंजेटोकस (खीसाई)	51, 203
ऐलियम फोरम (लहसुन विलायती)	241	ऐमारेन्टस पेनीकुलेटस	131, 550
ऐलियम सेटाइवम (लहसुन)	304	ऐमारेन्टस पालीगोनाइडीय	142
ऐलमेनिया मूडीपलोरा	141	ऐमारेन्टस स्पाइनोसस (काटेवाली	
Almond	275	चौलाई)	50
Alpagoda (टाम, टेल्)	397	ऐमारेन्टस ट्राइस्टिस	53
अल्सी (हि, प, गु)	285	ऐमारेन्टस विरिस्टिस	99
अल्टिने-थेरा सेसिलिस (सरन्ती साग)	125	Amb (वख, प)	370
Altu	71, 72, 73	Amba (मा)	243
आलू (हि, ओ, प)	185	Ambadi (गु, मर)	84
आलू बुखारा (हि)	397	Amba haldi (मर.)	177
Aluche deth (मर.)	219	Amba (pachula) (ओ.)	370
Alu-de-patte (प.)	126	Amba (pikela) (मर)	370

साद्य-पदार्थ	क्रमांक	साद्य-पदार्थ	क्रमांक
Ama irachi (मल, टाम)	563	अनानास (गु, हि., वन., मर., प.)	394
Ama mutta (मल)	548	अनानास फामोसस (अनानास)	394
Ambada	316	अनन्तमूल (हि.)	165
Ambat chuka (मर.)	52	Anapa akulu (टेल.)	58
Ambate (वन)	316	Anapakaya (टेल.)	211
Ambatta (मल)	532	अनार (प., हि.)	398
Ambattan wal (टाम.)	446	Anarash (ब.)	394
ऐम्ब्रोफोरिन गौडन्मोला	486	Anasa pandu (टेल.)	394
Ambu (Kancha) (घो.)	243	Anasi pazham (टाम)	394
आमचूर (हि.)	640	ऐनेस प्लैंटीरिन्का (बतख)	545
Am di-guttak (प.)	639	Anchovy	422
American mavu	29	अन्धा साप	473
आम हल्दी (हि.)	177	अगूर (ब., हि., प., घो.)	343, 344
आम की गुठली की गिरी (हि.)	639	अजीर (गु. हि., बचा, मर.)	226, 341
आमला (गु., हि.)	317	Anjura (कन.)	341
Amlaki (ब.)	317	Anla (घो.)	317
Amlet	421	अनोना चेरीमोलिया	336
Amlī (गु.)	314	अनोना रेटीकुलेटा (नोना अटवा)	331
Amlī goras (गु.)	357	अनोना स्पर्धमोसा (शरीफा)	407
ऐमॉर्फेलस कॅम्पेनुलेटस (डिमोफन्द)	197	असफल (हि.)	364
एम्फिजोमस कुचिआ	473	अस्वारी (हि.)	469
आमडा (ब., हि.)	316	ऐन्टिडेस्मा डाइएन्ड्रम	107
Amratakamu (टेल.)	316	ऐन्टिडेस्मा घेसॅम्बिता	372, 373
अमरुद (हि., प.)	347	ऐन्टिलोप सयॉवंप्रातिन (हरिन)	565
Amrut bhanda (pachila) (घो.)	386	Anvīa (मर.)	317
ऐमिडेलस पासिका (भाडू)	389	ऐपियम प्रेमियोलेम बिस्म दुस्से (अजवायन)	64, 215
ऐनाबस टैस्टूरीनियस	472	Appadam (टेल.)	645
ऐनाकारियम आर्बसोडेन्टेल (काजू)	276, 334	Apple	318
		Apricot, fresh	319
		Apricot, dried	320

खाद्य पदार्थ	क्रमांक	खाद्य पदार्थ	क्रमांक
ऐराक्स हाइपोजिया (मूगफली)	282, 622	Arwa gadda	161
Araikeral (टाम)	53, 416	अर्वी (ह, प)	170
Aral (टाम)	526	अर्वी की दटी (हि)	219
Aranelli (मल, टाम)	349	Arya Veppila (मल)	115, 116
Araroot (घो, प)	592	Asafoetida	295
Arasam pazham (टाम)	395	Asalio (गु)	81
Arashina (कन)	315	Asalia (गु)	160
Arati doota (टेल)	254	Ash gourd	205
Arati dumpa (टेल)	162	ऐस्टरकॉन्वा सौनगीफोलिया (साल मखाना)	95
Arati Kayi (टेल)	253	Ata (ब, घो)	407
Arati pandu (टेल)	325	Athachakka (मल)	331
Arati puvvu (टेल)	252	Athikai (मल, टाम, टेल)	226
अर्दन्द (हि)	206	Athi pallu (टेल)	341
ऐरका कंटेन्नु (सुपारी)	591	Ato (गु)	28
Arecanut	591	आटा (ब, हि, आ)	28
अरहर दाल (ब, हि, कल)	46	Atti pazham (मल, टाम)	341
आरी मछली (हि)	420	Attirachi (मल, टाम)	552, 556
Arisi (टाम)	16, 17	Attu eeral (मल, टाम)	554
Arisithippili (मल, टाम)	294	Attu pal (मल, टाम)	569
एरियस इंसुमरी	522	Attu valai (मल)	437
एरियस सीना	440	Atu	136
Arkulai (कन)	527, 528	Atukulu (टेल)	19
Arrowroot flour	592	Auppankeluthi (टाम)	535, 536
Artichoke	204	औरत का दूध (हि)	570
आर्टोकार्पस एल्टिसिस (मदार)	330	Ava akulu (टेल)	113
आर्टोकार्पस हिटरोफिसस (कटहल)	231, 351, 624	Aval (मल, टाम)	19
आर्टोकार्पस लकूचा (बटहल)	240, 359	Avalakki (कन)	19
अर्वी-का-साग (हि)	71, 72, 73	Avalu (टेल)	286
		Avara (मल)	36, 222
		Avarai (टाम)	213

साद्य-पदार्थ	क्रमांक	साद्य-पदार्थ	क्रमांक
Avarakka (मल)	213	Bahle (वन.)	437
Avare (वन)	36	Bahmeen (मल)	506
आषोना बाइजेन्टिना (जी)	11	Bahubara (व.)	246, 379
ऐवंरोमा विलिम्बाई	327	Baichi	323
ऐवंरोमा केरम्बोला (कमरल)	333	Baigan (फ़ो)	212
Avise (टेल)	49, 285	बाइकर मत्स्य (हि.)	449
Avocado pear	321	Baincha	323
Avocado pear nut	593	बैगन (हि.)	212
Avu palu (टेल)	568	Baiyang	169
Ayakora	520	Bajjar bhang	594
Ayamothakam (मल)	311	बाजरा (व, हि, फ़ो)	1
Ayila (मल)	479	Bajri (गु, मर)	1
ऐजेडिरेकेटा इडिका (नीम)	115, 116	Bajr'u (कल)	1
बाबिन (हि)	251	Bak (व)	49
Bacha (व)	423	बाकला (हि)	59
Bachchala Kada (टेल)	265	बाकला (हि)	213, 227
Bachchali Koora (टेल)	144	Bakri da-doodh (प)	569
Bachuva (फ़ो)	423	बकरी-का-दूध (हि)	569
Bada angur (फ़ो)	345, 346	बकरी का गोस्त (हि)	556
Badak (मर)	545	Bakri-di-kaleji (प)	554
Badak ande (मर)	546	Bakri-da-maa (प)	552
बादाम (व, गु, हि, कन, कल, मर, फ़ो, प)	275	Bakrinu doodh (गु)	569,
Badamer Khol (व)	622	बकुल (हि)	377
Badane (वन)	212	Bale hannu (वन)	325
Bael (bilati) (व)	401	Bale Kayi (वन)	253
Bael fruit	322	Bale motho (कन)	252
Bagani (वन)	631	Bali Kankda	424
बागेरी मत्स्य (हि)	550	Bam (व)	425
Bagnaha	206	Bamboo fruit	324
Bahal (फ़ो)	501, 502	Bamboo seeds	2
		Bamboo, Tender, shoots	54

खाद्य-पदार्थ	क्रमांक	खाद्य-पदार्थ	क्रमांक
एलेइस ग्विनेसिस	651	यूट्रोपाइविथस चाचा	423
Elakkai (टेल)	296	फेवा बत्तोरिस (चस्तग)	222
Elani (टाम)	613	Fafda papdi (गु)	213
Elanthapazham (टाम)	419	फंगोपाइरम एस्कुलेण्डम (बूढ़)	5
Elathari (मल)	296	फास्ता (हि., प.)	393
Elaichi (गु, हि., प.)	296	Fansi (गु)	227
एलीटेरिया काईमोमम (इलायची)	296	Fenugreek leaves	78
एलुसाइनी कोराकंला (मडवा)	13	Fenugreek seeds	303
Ellu (मल, टाम.)	281	फैल्सा फीटिडा (हींग)	295
Elo	620	Fesha, fresh (ब)	450
Elumichai (टाम.)	365	Fesha, dried (ब)	451
Elumicham thol (टाम.)	307	Fetid cassia, dry	80
एम्ब्लिका ग्रॉफोसिनेलिस		Fetid cassia, fresh	79
(भामला)	317	फाइक्स बेन्सालेनिस (बरगद)	326
Engallu (कन.)	422	फाइकस केरिका (अजीर)	341
एन्नोविस मिस्टैक्स	422	फाइकस क्यूनिया	226
Ennai (टाम)	588	फाइकस रिलीजियोसा (पीपल)	395
Enne (कन, मल)	588	Field bean	36
Epedong sangs	171	Field beans, tender	225
Epondom (ओ)	171	Field pumpkin	271
एरिसाइवे पैनिफुलेटा	350	Field rat's meat	549
Erampasal (मल)	233	Figs	226
इरिपोडोट्रिया जपोनिका (लाकाट)	368	Figs	341
Erra bachchali (टेन्)	108	Finch	550
Erumai irachi (टाम.)	543	Finger millet	13
Erumai pal (मल टाम)	567	Fish liver oil	621
यूजीनिया जेनेरिदा (जमरुल)	409	Fish Flour	452
यूजीनिया मैलैक्सेसिस		Fish meal	452
(सफेद जाम)	352	फ्लेकशिया फैंटाफ्रेटा (तालीस)	384
यूफोबिया हिर्टा (टुभी)	118	फ्लेकशिया इन्डिका (दिलाया)	323
यूरिएन फेरॉकम (मयाना)	637	Folui (ब.)	453

खाद्य पदार्थ	क्रमांक	खाद्य पदार्थ	क्रमांक
फार्मियो नाइजर	501	Gajjara gadda (टेल)	167
Fowl	551	Gajjare (कन)	167
Foxtail millet	6	Gajri soppu (कन)	62
Fraa'sh bean (कस)	227	Galijeru (टेल)	135
फ्रांजेरिया बंस्का	410	गैलस बैकिवा मुर्गो	551
Fras bean (प)	227	Ganda (प)	182 183
French bean (dry)	45	Gandah (कस)	182, 183
French beans	227	गधेला (हि)	76
French millet	12	Gangakulia lembu (घो)	265
फ्रिजिलीडो (बागेरी)	550	Ganika (कन)	106
Fudina (गु)	110	Ganjei (घो)	635
Gaav duad (कस)	568	Ganne da ras (प)	658
Gaazur (कस)	167	गन्ने का रस (हि)	658
गाव (ब, हि)	342	Ganth gobi (प)	238
गधी का दूध (हि)	571	गंठ गोभी का साग (हि)	94
Gadh gobee da sag (प)	94	Ganthian (प)	86
Gadida palu (टेल)	571	Ganuhaar (कस)	21
Gahama (घो)	27	Garayo (गु)	85
Gahu (मर)	27	Garbanzo	31
Gai dudha (घो)	568	गासिनिया सैगोस्टाना	371
गाय का दूध (हि)	568	Garden Cress	81
गाय का-गोदत (हि)	541	Garden cress seeds	280
Gaja nimbe (कन)	362	गार्डोनिया समोफेरा	210, 329
Gaja nimma pandu (टेल)	362	गार्डोनिया सैंटोफोलिया	385
गाजर (ब, हि, गु, मर, प)	167	Garden sorrel (sepals)	82
Gajara (घो)	167	Garikalai (ब)	47
Gajara patra (घो)	62	Garlic	304
Gajar di sag (प)	62	Garmar	172
Gajar pan (गु, मर)	62	Gasagasalu (टेल)	648
गाजर साग (ब, हि)	62	Gau-da doodh (प)	568
Gajjara akulu (टेल)	62	Gav (ब)	392

साद्य पदार्थ	क्रमांक	साद्य पदार्थ	क्रमांक
गेयिएलित गंजेटिकस गर्मेलिन (घडियाल)	557	Ginger, fresh	305
Gaynu doodh (गु)	568	Ginnu (कन)	576
गेहू (हि)	27	गिरिया साग (हि)	83
Genasina yele (कन)	147	गलंसोमोवियस ग्वरिस	428
Genasu (कन)	191	ग्लिसिन भंरस मर (भन्नास)	47, 145
Gendarı sag	50	Goat meat	552
गेन्धी साग (हि)	104	Goda Chingri (ब)	445
Geru beeja (कन)	276	Godhi (कन)	27
Geru hannu (कन)	334	Godhi hittu (कन)	28
घडियाल का गोदत (हि)	557	Godhumalu (देल)	27
Ghau (गु)	27	Godumai (टाम)	27
घी गाय का (हि)	585	Godumai mavu (टाम)	28
घी नैस का (हि)	586	Godumai mulai (टाम)	30
Ghetanu gos (गु)	556	Goduma pindi (देल)	28
Ghia (प)	211	Goggler	455
Ghia da sag (प)	58	Gogta sag	51
Ghia tori (प)	228	Gogu	84
Ghol (मर)	121	गोखरू (हि, ब)	117
Ghol (ब)	573	Gol (गु)	625 629
Ghol	454	Gola (प)	278, 279
Ghola dahi (मो)	573	Gola-da doodh (प)	614
Ghole gluru (गु)	237	Gola da pani (प)	615
घोघा (हि)	563	Gola alu (ब)	185
Ghosala (मर)	228	Golavindalu (देल)	456
Ghusuri mansa (मो)	559	Golim	457
Giant Chillies (कैप्सिकम)	229	गालक द्रा (कनकोडा) (हि)	233
Gid Pakka (कन)	515	Golmarich (ब मो)	312 313
गिदाकाभोली (हि)	515	Golu phuti kakuri (मो)	271
गिलास (हि, कश, प)	335	Gom (ब)	27
Gingelly seeds	281	Go mamsam (मन, देल)	541
		Go mangso (ब)	541

साध पदार्थ	क्रमांक	साध पदार्थ	क्रमांक
Go mans (मर)	541	Grape fruit	345 346
Go mansa (भा)	541	Green gram dhal	38
Go mas (गु)	541	Green gram whole	37
Gomatta (मर)	165	ग्रेनिय एजियाटिका (फालसा)	393
Gominta (टन)	158	Grey quail	553
Gondola	21	Groundnut	282
Gongura (टेल)	84	Groundnut cake	622
गोनिएलोवा बेनमिना	470 471	Gua (घो)	591
Goolcowah	428	Gua'gu' (कन)	194
Goora (ब)	18	Guava country	347
Goora doodh (र)	583	Guava hill	348
गूर्टा (ह)	431	गुआन का साग	71, 72, 73
Gor (कस)	625 629	Guanra chhuin (घो)	218
Goradu (मन)	198	Guara di phalli (प)	218
Gori Kayi (कन)	218	ग्वार की फली (हि)	218
Gorissa (भा)	476	Guchhat	506
Gorre karjamu (टेल)	555	गुड (ब हि प)	625 629
Goru hikkudu (टेल)	218	Guda (घा)	625 629
Goshbub	390	गिडोटिया एबीसीनिका (काला तिल)	
Goshbub tang (कस)	321		287
Gos koorā (टेन)	61	Gul (मर)	625 629
Gothambu (मन)	27	Gulab jambu (गु)	405
Gothambu mavu (मन)	28	Gulab jamun (टेल)	405
Gotigadde	173	Gulathi (घो)	428
Goudli	21	Gulcharni	85
Gourikalai sag (ब)	145	Gulla	341
Govar (गु)	218	Gummadu akulu (टेल)	128
Govar (मर)	218	Gummadu gunjalu (टेल)	649
Govindi (मर)	206	Gummadu kayi (टेल)	255
Grape blue	343	Gurella (कन)	287
Grape, pale green	344	Gurgur (ब)	7

साध-पदार्थ	प्रमाण	साध-पदार्थ	प्रमाण
Gurjowli (ब)	506	Harbara pan (मर)	57
Gurkh ₁	106	Hari phal (ब)	349
Gurus (बरा)	581, 582	Harfarowric	349
Guthi beera (दिल)	228	Harik (मर)	24
Guthipu (दाम)	435	हरना चुहा वा-गोस्त (हि)	549
Haa'kh (बरा)	60	हपेडोन नेहीरियस	438
हैबोनेरिया बंस्मेलिनोफोलिया	174	Hasuvina halo (बन.)	568
हाइजोहा (हि)	646	हायीचाव (हि)	204
Hagal Kai (बन)	208, 209	Hathikhojia alu (घो)	197
Halad (मर)	315	हदना सिमी (हि)	268
Haladi (घो)	315	Heeraikai (बन)	260
Halasu (कन)	351	Heggenasu (बन)	199
Halasu (yele) (कन)	231	हैसिएयस ऐनुमस (मूयं मुली)	292
Haldhar (गु)	315	He'nd (कप)	375
हल्दी (हि, प)	315	Henda (बन)	659, 660
हलीम (ब, हि, प)	81	Herring Indian	458
Haliv (मर)	280	Herring ox eyed	459
Halud (ब)	315	Hesare bele (बन)	38
Halva (मर)	501	Hesare Kalu (बन)	37
Handi mamsa (कन)	559	हिविस्क्स बं-सेलेटस	196
Hangoor (ब)	517	हिविस्क्स केनेविमस (पिटवा)	84
Hansh (ब)	545	Hijli badam (ब)	276 334
Hansber dim (ब)	546	हिल्मा (ब, हि)	460
हनुमान फल (हि)	336	हीग (ब गु हि, मर, प)	295
Happala (बन.)	645	'Hingu (कन)	295
Har (ब)	646	Hippe (बन, घो)	369
Harada (घो)	46	Honagone soppu (कन)	125
हरा घनिया (हि)	74	Honey	623
हरिन का गोस्त (हि)	565	Hoormed	350
Harbara (मर)	31	होडियम बरयेयर (जो)	4
Harbara dal (मर)	32	Horse gram	39

साद्य-पदार्थ	क्रमांक	साद्य पदार्थ	क्रमांक
Horse mackerel	461	Inji (मल टाम)	305
Horse purslane	135	आइपोमिया घटाटास	
Ho se radish	223	(शकरबंद)	147, 191
Horse radish leaves	77	Ipomoea leaves	86
Hukosina yele (वन)	63	आइपोमिया रेण्ड स	86 230
Hukosu (वन)	214	Ipomoea stems	230
Hunise chiguru (वन)	149 150	Ippa (टेल)	369
Hunise hannu (वन)	314	Ippa puvvulu (टेल)	636
Hurhuria (ब)	158	Istaber (कस)	410
Huri Kadale (वन)	33	Italian millet	6
Hurule (वन)	39	Jaaweni (कस)	311
Huruli Kayi (वन)	227	Jaba dhana (घो)	4
Hycinth bean	36 225	Jack fruit	351
Hydrogenated oil	587	Jack fruit seeds	624
Idichakka (मल)	231	Jack tender	231
Ikkhu raush (ब)	658	Judi jella (टेल)	522
Ilagusam (टाम)	359	Jaggery, cane	625
Ilanir (टाम)	615	Jaggery, coconut palm	626
Illavam puvu (टाम)	263	Jaggery date palm	627
Iluppai (टाम)	369	Jaggery, fan palm	628
Iluppai poo (टाम)	636	Jaggery sago palm	629
इमली (हि, प)	314	Jagol dim (ब)	548
इमली-के बिया का गूदा	658	Jagol mangse (ब)	564
इमली पत्ते (हि, प)	149, 150	Jai (ब)	11
Indian bull frog	544	जायफल (ब हि, गु, मर, घो)	309
Indian gooseberry	317	Jaji Kayi (वन, टेल)	309
Indian hog plum	316	Jalguza (कस)	289
Indian plum	419	Jalpai (ब)	417
Indian red spinach	108	Jalwatur' (कस)	308
Indian whiting	462	Jambakka (मल)	405
Inguva (टेल)	295	Jamberry	414

संज्ञा पदार्थ	क्रमांक	संज्ञा पदार्थ	क्रमांक
Jambhool (मर)	353, 405	Jeerakam (मल टाम)	302
जम्बूत (हि)	409	Jellalu (टेल)	440
Jambu (गु)	353	Jellum (घो)	496
Jambu fruit	353	Jerripothu (टेल)	526
Jami pandu (टेल)	347	Jew fish (Kora)	463
Jam phal (गु)	347	Jew fish (pallikora)	464
Jamrul (ब)	405	Jhalli (प)	423
Jam safed	352	Jhar sim (ब)	218
Jamukoli (घो)	353	Jhinga (ब)	260
जामुन (हि प)	353	Jil lung (घा)	449
Janani da doodh (प)	570	Jilugu chettu (टेल)	631
Janchi (घो)	260	Jipoo sanga	174
Jangli pijuli (घो)	411	जीरा (ब हि, मर, घो, प)	302
Janha (घो)	8	Jiru (गु)	302
Janumu puvvu (टेल)	262	Joan (ब)	311
Japan plum	368	Job (ब)	4
Japathri (टेल)	308	Job s tears	7
Jathikkai (मल टाम)	309	Jola (कन)	8
Jathipatri (मल, टाम)	308	Jonnalu (टेल)	8
जौ (गु, हि, मर)	4	Jowar	8
Jav (गु, हि मर)	11	Joyali magur (ब)	465
Jave godhi (कन)	4	Juani (घो)	311
जावित्री (हि)	308	Juani patra (घा)	64
Javvarisi (टाम)	654	ज्वार (ब, गु, हि)	8
Jawas (मर)	285	जुलै-स रोजिया (अलरोट)	293
Jaystri (ब, घो)	308	Jujube	419
Jaypatri (गु मर)	308	Jungli badam	284
Jeedi Pandu (टेल)	334	Junnu (टेल)	576
Jeedi pappu (टेल)	276	Jurani	311
Jeelakarra (टेल)	302	Jurmata	354
Jeerage (कन)	302	Jwari (मर)	8

साद्य पदार्थ	प्रमाण	साद्य-पदार्थ	प्रमाण
Kaa shir al (कश)	271	Kadugu (मल टाम)	286
कवाच के सत्तू (हि)	617	Kadugu ila (मल)	113
Kabbina halu (कन)	658	Kadugu ila (टाम)	113
Kabli chole (प)	43, 44, 250	Kadu limb (मर)	115 116
कवूतर (हि, मर, प)	558	Kaduwal	36
कवतू	170	Kagaji lembu (घो)	361
Kachil Kizhangu (मल)	175	Kaghi (कन)	466
कटुमा का मादत (हि)	563	Kahree meen (मल)	523
Kadachakka (मल)	330	Kaippakka (मल)	208 209
Kadaantha pal (टाम)	581, 582	कैय (हि)	418
Kadala (मल)	31	कैया (घो)	418
Kadala ilaigal (टाम)	57	Kajoli (व)	426
Kadala ilagal (मल)	57	Kajra (घो)	481
Kadala parippu (टाम)	32	काजू (गु, हि, कश, मर, प)	276
Kadala punnakku (मल टाम)	622	काजू फल (गु, हि, मर, प)	334
Kadala parippu (मल)	32	Kakadi (मर.)	221
Kadal chandi (मल)	655, 656	Kakamachi (व)	106
Kadale (कन)	31	Kakan Kora	8
Kadale bele (कन)	32	Kakara Kayi (टेल)	208, 209
Kadale Kayi (कन)	282	Kakdi (गु)	221
Kadale soppu (कन)	57	Kaker (मर)	323
Kadala bhanda (घो)	252	Kakharu (घो)	255
Kadala manja (घो)	254	Kaki	392
Kadal pasi (टाम)	655, 656	Kaki bontha (टेल)	466
Kaddu	211	Kakka meen (टाम)	466
कददू का साग	128	Kakkarikka (टाम)	221
Kadgi limb (गु)	365	Kakrol	236
Kadhi, limb (मर.)	76	Kakudi (घो)	221
कद्दू (हि)	255	Kakunda (घो)	469
'Kadu' debhai hullu (कन)	3	Kalabasu	466
		Kala-beinse (घो)	466

साद्य पदार्थ	क्रमांक	साद्य पदार्थ	क्रमांक
Kalakose (टाम)	60	Kamma regu (टेल)	240 359
Kalan (टाम)	642	Kamphuti (मर)	158
Kalara (घो)	208, 209	कमरख (हि)	333
कालातिल (हि)	287	Kamranga (ब)	327
Kalayan Keera (टाम)	88	Kanan-Keluthi (टाम)	479
Kaleej (मर)	555	Kanchagus ५jha (घा)	630
कलेजी (भेड़) (हि)	555	Kanchanam (टेल)	96
Kaleju (गु)	555	Kanch kala (ब)	253
Kali adakka (मल)	630	Kanda (मर)	182, 183
काली मिर्च (हि, प)	312, 313	Kanda (टेल)	197
कालीमूशी (हि)	195	Kandamula (घो)	191
Kalingad (मर)	375	Kandamula danka (घो)	230
Kalipakku (टाम)	630	Kandamula saga (घो)	86
Kali tori (प)	260	Kandanthippili	
Kalkipan (मर)	54	(मल टाम)	305
Kallangadi (कन)	375	Kandi pappu (टेल)	46
Kallen cooree (मल)	535, 536	Kando (गु)	182 183
Kallu (मल टाम टेल)	659 660	Kane (कन)	462
Kalmi sag (ब)	86	Kaneek (मर)	28
Kalojam (ब)	353	कगनी (हि)	6
Kalokera (ब)	206	Kangni (ब)	21
Kalvus (ब)	466	Kankada (घो)	447, 448
Kamak (प)	27	Kankda (ब)	424
Kamala (घो)	380 381	Kankoda (मेमोडिका डाइओडा)	233
Kamala lebu (ब)	380 381	Kankra (ब)	447 448
Kamala pandu (टेल)	380, 381	Kannan (मल)	52 525
Kamaleku (कन)	327	Kannangi (टेल)	459
कमल गट्टा (हि)	242	Kannan mathi (मल)	458
कमल की जड़ (हि)	176	Kannunni cheera (मल)	89, 90
Kamanchi (टेल)	106	Kano-hi (मर)	466
Kamla dambu (कन)	176	कनफुटी (हि)	111

साध-पदार्थ	प्रमाण	साध-पदार्थ	प्रमाण
काटा मालु (हि.)	164	Karingua (टेल.)	329
Kantalo dadho (गु)	50	Karivepaku (टेल.)	76
Kana neutia saga (घो)	50	Kariveppilai (मल, टाम)	76
Kanta-notya (ब)	50	Karle (मर)	208 209
Kanta-math (मर)	50	Karolis (गु.)	111
काटे वाली बीलाई (हि.)	50	Karonda, fresh	234
Kanthai (ब)	351	Karonda, dry	235
Kanthan Kathiri (मल., टाम)	232	Karrapendalamu (टेल)	192,193
Kaon (प.)	6	Karslanganni Keerai,	
Kapat phodi (मर)	111	yellow (टाम)	90
Kapith	418	Karslanganni Keerai,	
Kappa	192,193	white (टाम)	89
Kara' (कस.)	43,44,250	Karthamin (मल)	466
Karachlo (गु.)	447 448	Karumbin neeru (मल)	658
Karakatla (मल)	467	Karunai kizhangu (टाम)	198
Karakla (घो)	165	Karuppan charu (टाम)	658
Karale (मर)	287	Karuppu avoli (मल)	501
Karamanga (घो.)	327	Karuppu-vowal (टाम)	501
Karmani (टाम)	35	Karvilla (प)	206
Karambel (गु मर)	216	Kashi bhopla (मर.)	271
Karande (वन)	234,235	Kasini Keerai (टाम)	87
Karapata (गु)	235	Kasu andi (मल)	276
Karatta (मल)	420	Kasu manga (मल)	334
करोदा (हि.)	356	कमूरु (हि.)	602
Karava (वन)	476	Katar maaz (कस.)	558
करडी (हि.)	291	Katcha pepita (प)	248
Kardi pan (मर)	134	कछुआ का-मरा (हि.)	548
करेला (ब, गु, हि, कस.)	208,209	कटेली (हि.)	232
Karibevu (कन)	76	Kathakanda (घो)	192,193
Karikku (मल)	613	कटहल (हि.)	231
Kari menasu (कन.)	312,313	Kathal (प.)	351

खाद्य-पदार्थ	प्रमाण	खाद्य-पदार्थ	प्रमाण
काठा साग (हि.)	91	Kel phool (गु, मर)	252
Kathbel (ब)	418	Keluthi (टाम)	440
Kathi peraga (टेल.)	488	Kempu huruli (कन)	251
Kathiri kai (टाम)	212	कैना साग (हि)	92
Kath sim (ब)	267	Kend	416
Kathu kizhangu (टाम)	164	Kendai-meen (टाम)	515
Kathutali (टाम)	85	केकडा (हि)	447,448
Kathu thambattan (टाम)	267	Keri (गु)	370
कट्ठा (ब, हि)	467	Kesaur	355
Kattuchena (मल)	199	Kesu dantu (कन)	219
Kaula gedar (मर)	479	Kettelu (टाम)	287
Kavallu (टेल)	514	Kezhvaragu (टाम)	13
Kavath (मर)	418	Khada (घो)	203
Kawla phanas (गु)	231	Khadchi (मर)	481
Kayichal (मल.)	476	Khadi (टाम)	663,664
Kayitha chakka (मल)	394	Khaira (ब)	514
Kazhuipapal (मल टाम)	571	खैरबल (हि)	96
Keerali thandu (टाम)	203	खजूर (गु, हि, मर, प)	338,339
Keerali vidai (टाम)	590	Khajura (मर)	432,433
Kela (गु)	253	Khajuri (घो)	338,339
केला (गु, हि, कन)	325	Khamba alu (घो)	198
केला हरा (हि, प)	253	Khamealu	175
Kelanu thed (गु)	254	Khamir (गु, मर)	663,664
Kele (मर)	253	Khanchari (ब)	125
Kele (मर)	325	Khane hari	125
Kele da phool (प)	252	खपरा साग (हि)	135
केले का फूल (हि)	252	खखूजा (गु, हि, मर, प, टेल)	374
केले का तना (हि)	254	Kharjoora (कन)	338,339
Kelicha khunt (मर)	254	Kharjoora pandu (टेल)	338,339
Kella (प)	325	Kharmuj (ब)	374
Kellakkan (टाम)	462	Khasakhasa (टाम)	648

साव पदार्थ	प्रमाण	साव-पदार्थ	प्रमाण
सस्मी-का-गोश्त (हि)	552	Khursa	121
सस्मी-का-जिगर (हि)	554	Khursha	466
Khaskhas (मर)	648	Kichili pazham (टाम)	380, 381
Khatti palak	52	Kila pazham (मल, टाम)	356
Kha'zur (कश)	338 339	Kireeda poochad pazham	
खीर (ब, हि, प.)	577	(टाम)	387, 388
Khejur (ब)	338, 339	किशमिश	402
Khekra (मर)	447, 448	(ब, गु, हि कश, भो, प, टेल)	
खेकना (हि)	236	Kithilai (कन)	380, 381
Kherbuz (कश)	374	Kittul flour	631
Kheri	42	Knol khol	238
खेसरी शल (ब, हि, भो)	40	Knol khol greens	94
Khesari leaves	93	Kobbare halu (कन.)	614
Khesari paruppu (टाम)	40	Kobburi (टेल)	278, 279
खेसरी साग (ब, हि, भो,)	93	Kobari neeru (टेल)	615
खौरा (हि)	221	Kobbari palu (टेल.)	614
खिरनी (हि)	404	Kobbari pindi (टेल)	616
खोभा (ब, हि कन, मल, प, टेल)	578 579, 580	Kobi (गु मर)	61
Khair (ब)	630	Kochu (ब)	170
Khairiga (भो)	488	Kochu danta (ब)	219
Kholshe (ब)	468	Kochu sag (ब)	71, 72, 73
Khorat (मर)	241	Koda milagai (टाम)	229
Khorsula (ब)	469	Kodi (टेल)	551
Khoti da doodh (ब)	571	Kodi guddu (टेल)	547
Khoyra, fresh (ब)	470	Kodikizhangu (टाम)	199
Khoyra dry (ब)	471	Kodinellikkai (मल)	332
Khubani	319, 320	Kodoadhan (ब)	24
Khukhajur (ब)	404	कोदरा (गु, हि)	24
Khulkul (कन)	520	Kohala (मर)	205
खुरमानी (हि, प)	319, 320	कोहल रबी (गॉट गोभी) (हि)	238
		Kohlu (गु)	255

शाब्द-प्रदायं	क्रमांक	शाब्द-प्रदायं	क्रमांक
Koi (बं., प्रो.)	472	Kothambalari (मल.)	301
Koila karha sag	95	Kothambari (कन.)	301
Kokar thul (कश.)	547	Kothambari soppu (कन.)	74
Kolatha (प्रो.)	39	Kothavara (मल., टाम.)	218
Koliji (कन.)	432, 433	Kothimbir (मर.)	74
Koli motte (कन.)	547	Kothimiri (टेल.)	74
Kolinchi pazham (टाम.)	362	Kothmer (गु.)	74
Kollu (टाम.)	39	Kothu (गु.)	418
Kolmi Danta (ब)	230	Kothu-Kadalai (टाम.)	31
Kombdi (मर)	551	Kovai (मल , टाम.)	237
Kombdi ande (मर)	547	Kovai-loola-Keluthi (टाम)	496
Kombuppodalai (टाम.)	122	Kovariya (गु)	79, 80
Kommupotla (टेल.)	122, 249	Kovippu (टाम.)	214
Konar Sag	96	Koya Keerai (टाम.)	98
Konda (मर.)	18	Koyya pazham (टाम)	347
कौंदुरी (हि)	237	Kozhambu Keerai (टाम.)	70
Konema (टेल.)	527, 528	Kozhi (मल., टाम.)	551
Koocha Machli	473	Kozhi mutta (मल , टाम.)	547
Koon (मल.)	642	Krambu (टाम)	299, 300
कूट्ट (हि., मल., मर., टाम.)	5	Kre'hnu maaz (कश.)	555
Koovu podi (मल.)	592	Krishna Kamal (गु.)	387, 388
Kora (मल.)	463	Kua (प्रो.)	578, 580
Korakan	13	Kuakur (कश)	551
Korava (टाम.)	476	Kubayakam (टेल.)	272
Korla leaves (मर)	97	Kucha (ब)	473
Korralu (टेल.)	6	Kucha vetki (ब.)	474
Korrameenu (टेल.)	525	Kudappana mavu (मल.)	631
Korukkapalli (मल., टाम.)	357	Kudari (ब.)	165
Kosu (कन.)	61	Kudirai valu (टाम.)	22
Kothamalli (मल., टाम.)	74	Kul (टाम.)	481
Kothamalli Vidai (टाम.)	301	Kukdi-da-anda (पं.)	547

साध-पदार्थ	क्रमांक	साध-पदार्थ	क्रमांक
ukka godugu (टेल)	642	Kusumbh seeds	291
Kukkuda dimba (घो)	547	Kusumbna pan (गु)	134
Kukurj bh (ब)	526	usume yele (कन)	134
Kularai (टाम)	425	Kusum fruits	358
Kuleeth (गु, मर)	39	कुसुम-का-फूल (हि)	358
Kulka (हि, प)	121	कुसुम साग (ब, हि)	134
Kuliakharu (ब)	95	Kuva mavu (टाम)	592
Kulthi (हि)	39	Laa'r (कश)	221
Kulthi kalai (ब)	39	Labang (ब घो)	299 300
Kulu	164	लंबियो कंठबासू	466
Kulunashpati (ब)	321	लंबियो रोहिदा (राहू)	510
Kumbala (कन)	255	Lab (मर)	455
Kumbalanga (मल)	205	लंबटेरियस लंबटेरिस	435
Kumbale soppu (कन)	128	लंबटूका लंबटाइवा (सलाद)	101
Kumdar dana (ब)	649	Ladies fingers	239
Kumhda saag (ब, हि)	128	Lady verdi	475
Kumra (ब)	255	लेजीनेरिया वल्गेरिस (लीकी)	58,211
Kunduru (घो)	237	Lakh dal (गु, मर)	40
Kuntiah (घो)	535,536	Lakkodi	93
Ku'nu'kh (कश)	27	Lakooch, raw	240
Kuppa Keera (टाम)	99	Lakot pazham (मल टाम)	368
Kuppameni (मल टाम)	100	Lakuch	359
Kuppichettu (टेल)	100	Lal bhopla (मल)	255
Kuppigida (कन)	100	Lal sim (ब)	251
Kuppi chakoli (हि, मर)	100	लामा व बिया का गुश्त	589
Kuroogoo paral (टेल)	461	Lanka pappu (टेल)	40
Kurumulaku (मल)	312 313	Lamtra	632
Kusubalakki (कन)	14	Langra chatto	611
Kusuma akulu (टेल)	134	Langsat	360
Kusuma ginzalu (टेल)	291	Lanka (ब, घो)	297,298
Kusumbha ilagal (मल)	134	Lanka amba (घा)	334

खाद्य-पदार्थ	क्रमांक	खाद्य-पदार्थ	क्रमांक
Lanka ambu manji (भो)	276	Letha kobbari (टेल)	613
Lanka (bilathi) (ब)	229	Lettuce	101
लेन्सियम दोमेस्टिकम	360	Lettuce tree leaves mature	103
Laguot (कन)	368	Lettuce tree leaves, tender	102
Lasan (गु , प)	304	लीची (हि)	363
Lasoon (मर)	304	Lichi bastard	364
लसोडा (हि)	379	Limbsal (मर)	307
लस्सी (हि , प)	573	Limbu (मर)	361
लहसुन (विनायती) (हि)	241	Limbuni chal (गु)	307
Lata (ब)	476	Limdoimba (गु)	115,116
लेटस कॅल्केरीकर (भैतकी)	432,433	L me	365
लेयरिस सैटाइवस (खैसरी ढाल)	40,93	Lime peel	307
Lau (ब , भो)	211	Lime, sweet, m lta	366
लौकी का-साग (हि)	58	Lime sweet, musammi	367
Laukhoa (ब)	477	लिमोनिया एसिडीहोमा (कैय)	418
Lau sag (ब)	58	Linseed seeds	285
लवंग (गु हि , मर)	299 300	लाइनम यूमीटेटीसिमम (भलसी)	285
Lavanga (कन)	299 00	Liver goat	554
Lavangalu (टेल)	299 300	Liver, sheep	555
Lebu (ब)	365	लाविया (हि)	35
Lebur Khosa (ब)	307	Lobster	378
Ledi mamsamu	565	लोवाट (हि , कन , टेल)	368
Leeks	241	Long (प)	299,300
लाइप्रॉनेथस इन्सोडिएटर	521	Loni (मर)	484
Lembri chopu (भो)	307	Loquat	368
Lemon	361	लसोडा (हि)	246
Lemon, sweet	362	Lotus root	176
लेन्स ऐस्कुलेन्टा (मसूर)	41	Lotus seeds, dry	633
Lentil	41	Lotus seeds greens and mature	634
लेपीडियम सैटाइवस (हलीम)	81,280	Lotus stem	242

खाद्य-पदार्थ	क्रमांक	खाद्य-पदार्थ	क्रमांक
लोटस टेट्रागोनोलोबस	268	Magurah (ओ.)	480
Love apple	270	Maha (कश.)	34
Love lies bleeding	104	Maharda (ओ.)	267
Lovet sabuni (ब.)	135	Mahasole (ब.)	481
लौकी (हि.)	211	Mah-de-dal (प.)	34
लूफा ऐक्यूटेगुला (तोरई)	260	Mahin-da-doodh (प.)	567
लूफा सिलिंड्रिका (धिया तोरी)	228	महुआ (ब., गु., हि., मर.)	369
Lukat (मर.)	368	Mahua flowers	
साइकोपसिकम एस्कुलेन्डम (टमाटर)		(महुआ फूल)	636
	270,413	Mahua, ripe (महुआ पका)	369
Maan dudha (ओ.)	570	Mahula (ओ.)	369
Maanch (कश.)	623	Mah-wu-laachi (टाम)	527,528
Maa' shi duad (कश.)	567	मैदा (ब., हि., कन., मर., ओ.)	29
Maaz (कश.)	556	Maida mavu (मल., टाम.)	29
Mace (जावित्री)	308	Maida pindi (टेल.)	29
Machha tela (ओ.)	621	Ma inji (टाम.)	177
Machhilane tel (गु.)	621	Mainai dudha (ओ.)	567
मछली का तेल (हि.)	621	Maize, dry	9
Mackerel	479	Maize, tender	10
Madapu ginja	635	Majjiga (टेल)	573
Madar (ब.) मदार (हि.)	330	Majjige (कन.)	573
Madarang (ओ.)	125	मक्का (हि., मर., ओ.)	9 10
Madavai (टाम.)	488	Makkaa'y (कल)	9,10
Madh (मर.)	623	Makai (गु)	9,10
Madhura Kizhangu		मायन (ब., हि . प)	584
ilagal (मल.)	147	मख ना (गु , हि.)	637
Madhura naranga (मल)	380,381	Makhan sim (ब.)	213
Madrar (बदा)	607	Makhan sim	267
मडुवा (ब , हि.)	377	Makhtana doodh (ब.)	
Magilam (टाम.)	377		581,582
Magur (ब)	480	Makhu (प)	623

खाद्य-पदार्थ	प्रमाण
--------------	--------

Lanka ambu manji (प्रो.)	276
Lanka (bilathi) (ब.)	229
लैन्सियम डोमेस्टिकम	360
Laquot (कन.)	368
Lasan (गु., प.)	304
Lasoon (मर.)	304
लसोडा (हि.)	379
लस्सी (हि., प)	573
लहसुन (बिलायसी) (हि)	241
Lata (ब.)	476
लेटस कैल्केरीफर (भेतबी)	432,433
लेपिरस सैटाइवस (लेसरी दात)	40,93
Lau (ब, प्रो)	211
लौकी-बा-साग (हि)	58
Laukhola (ब.)	477
Lau sag (ब.)	58
लवग (गु, हि, मर.)	299,300
Lavanga (कन.)	299 00
Lavangalu (टेल.)	299,300
Lebu (ब.)	365
Lebur Khosa (ब)	307
Ledi mamsamu	565
Leeks	241
लाइमॉनैयस इन्सीडिण्टर	521
Lembr: chopu (प्रो.)	307
Lemon	361
Lemon, sweet	362
लेन्स ऐस्कुलेन्टा (मसूर)	41
Lentil	41
लेपोडियम सैटाइवम (हलीम)	81,280

साध-पदार्थ	क्रमांक	साध-पदार्थ	क्रमांक
Marking nut	641	Mattu iraichi (टाम.)	541
Marpoo (टेल.)	480	Mavalli Kizhangu	
Marru pandu (टेल.)	326	(टाम.)	192, 193
मार्मोलिया माइन्पूटा	146	Mavina hannu (कन.)	370
Martsu waungun (कन.)	297, 298	Mavina hasisunthi (कन.)	177
Marutus (कन.)	312, 313	Mavinayaki (कन.)	243
Mas (प)	556	Mayalu	108
Masarai (टाम.)	480	Meet of narrow spouted	
Mashaa'ly al (कन.)	205	crocodile	557
Mashkalair dal (क.)	34	Meen enna (टाम.)	621
Masoor (क.)	41	Meen ennai (टाम.)	621
मैसूरीसैम्बेलस मार्मेटस		Meen yenne (कन.)	621
(साँप मछली)	425	मेगालॉप्स सिप्रिनॉइडीज	459
Masura (घो.)	41	Meka Karjamu (टेल.)	554
Masur bele (कन.)	41	Meka mamsamu (टेल.)	552
मसूर दाल (गु., हि., मर.)	41	Meka palu (टेल.)	569
Masur parippu (मल.)	41	Melon, musk	374
मटर (ब., हि.)	43, 44, 250	Melon, water	375
Matara (घो.)	43, 44, 250	Menasina Kayi (कन.)	297, 298
Mata sag	107	Mendha Kaliya (घो.)	555
Matasura whole fruit	372	मेन्था स्पार्ई बेटा (पुदोना)	110
Matasura, skin & pulp	373	Menthe (कन.)	303
Math (मर.)	51	Menthi Koora (टेल.)	78
Matha-che-deth (मर.)	203	Menthina soppu (कन.)	78
Mathalam pazham		Menthulu (टेल.)	304
(मल., टाम.)	398	Meruval (मल.)	481
Mathan (मल.)	255	Mestapat (ब.)	84
Mathan elakal (मल.)	128	Metē (vera) (ब.)	555
Mathan vnhugal (मल.)	649	Meth (ब.)	303
Matki (मर.)	42	मेथी (गु., कन., मर.)	78
Matsha tel (ब.)	621	मेथी (ब., गु., हि., मर., घो.)	303

साद्य-पदार्थ	क्रमांक	साद्य-पदार्थ	क्रमांक
मेथी साग (ब, हि, घो)	78	Mocha chengdi (ब)	478
Mexican husktomato	414	Mocha: (टाम)	36
मिर्चई (ब हि)	85	Modakathan Keera: (टाम)	111
Milagai (टाम)	297, 298	Modai machh	484
Milagu (टाम)	312, 313	Modki	485
Milk, ass's	571	Mogang vavval (टाम)	502
Milk, buffalo's	567	मोगरा, लाल (Mogra, red)	244
Milk, cow's	568	मोगरा हरा (Mogra, green)	245
Milk, goat's	569	Moha millet	6
Milk, human	570	Mohari chipan (मर)	113
Milo	8	Mohori (मर)	216
मिन्सॉप्स हैबसेगडा (खिरनी)	404	Mokka jonnalu (टेल)	9, 10
Minapa pappu (टेल)	34	मोमोडिका कोचिनेगिस	
Minmini keera: (टाम)	109	(मट बरेला)	181, 236
Mint	110	मोमोडिका घरमिया (केरला)	208, 209
मिन्सॉप्स ऐलेन्जार्ई (बकुल)	377	मोमोडिका बाइमोका (कनकोडा)	233
Mirapa Kay: (टेल)	297, 298	Mongam shede (बन)	522
मिर्च (हि)	297, 298	Moni hak (कल)	94
Mirchan (प)	297, 298	Moola ari (मल)	2
Mirchi (मर)	297, 298	Moola sag (ब)	130
Mire (मर)	312, 313	मूली का साग (हि)	130
Mirgah (घो)	487	Moongi (प)	37
Mirivalu (टेल)	312, 313	Moongil arisi (टाम)	2
Misur pappu (टेल)	41	Moongil Kuruthu	54
Mitha lebu (ब)	362	मूंगफनी (हि, कल, प)	282
Mitha limbdo (गु)	76	Moor sangha	178
Mitha limbu (गु)	362	Moothar: (मल)	13
मं ठा नोडू (हि)	362	Moran cundai (टाम)	459
Mitta (टेल)	476	Moras (मर)	83
Moang (कल)	36	मोरि-मा ओलोफेरा	
Mocha (ब)	252	(संजन)	72, 223 224

साध-पदार्थ	प्रमाण	साध-पदार्थ	प्रमाण
गहल (हि)	525	Mula pal (मल.)	570
Moru (मल, टाम)	573	Mulberry	376
Mosaru (वन)	572	Mulchari	377
fosu (टेल)	431	मूली (हि, प)	186—189
गठ (हि)	42	Mulla dantu (वन)	50
Month beans	42	Mullakarc (वन)	136
lotu limbu (गु)	361	Mullan-cheru cheera (मल.)	50
fon (ब)	623	Mullangi (वन, मल, टाम, टेल.)	186—189
lowrala	486	Mullangi akulu (टेल)	130
frugal (ब)	487	Mullangi ilaigal (मल, टाम)	130
luang (कल.)	37	Mullan koombu, elaya (मल)	54
Auchchugoni (वन)	135	Mulla thotakoora (टेल)	50
हूहूना कैपीटेडा (कलक)	617	Mullet	488
fudhi (घो)	20	Mullu keera (टाम)	50
fudi (ब)	20	Multi jella (टेल)	420
fudi bommiday (टेल)	425	Munakkeera (टाम)	136
fug (ब, गु)	37	Mundiringa (unakku) (मल)	402
fuga (घो)	37	Mundiri paruppu	276
fug dal (ब, मर)	38	Mundiri pazham (टाम)	334
गिल कोरुला (प्रस्वारी)	469	Mundiri pazham (मल.)	345, 346
गिल ग्रॉएर	488	मूंग (हि, मर)	37
गिल पसिया	497, 498	मूंगदाच (हि)	38
गिल डेड	429, 430	Mungi di dal (ब)	38
Iuj (वन)	186—189	Munthiringa (मल)	343, 344
Iukarrate Keera (टाम)	112	Murdi (मर)	462
Iukthayhuri (ब)	100	मुर्गी (हि, प)	551
Iula (ब, गु, मर, घो)	186—189	Murgi (ब)	551
Iulaga akulu (टेल)	77	मुर्गी-वा अडा (हि)	547
Iulaga Kada (टेल)	223	Murgi nu-indu (गु)	547
Iulaku (मल)	297, 298	Muringa ela (मल)	77
Iulam pazham (टाम)	374		

साध-पदार्थ	क्रमांक	साध-पदार्थ	क्रमांक
Muringakkai (टाम.,मल.)	223	मिस्टस सिफाला (भारी)	420
मुरमुरा (गु हि. मर.)	20	मिस्टस ब्रिटेटस	535,536
Murmuralu (टेल.)	20	माइटीलस विरिडिस	436
मुराया कोइनिगाइ (मोठा नीम)	76	Nachai (मर.)	13
Murum sanga	179	Nachukottai keeral (टाम.)	114
Murungai keeral (टाम.)	77	Nadia (मो.)	278,279
Musambi	367	Nadur (कश.)	176
म्यूजा पैराडाइजिएका (केला)	325	Naga pazham (मल.,टाम.)	353
म्यूजा पैराडिसिकम	162	Nagarvelna pan (गु.)	596
म्यूजा सेपिएण्डम (जंगली बेला)		नाहर्म मत्स्य (हि.)	481
	252,253,254	नईम मत्स्य (हि.)	487
Mushi	689	Nalichi-bhaji (मर.)	86,230
Mushroom	94, 42	Nali simba (मो.)	251
Musikinu jola (वन.)	94 10	Nalite saga (मो.)	84
Mussel, fresh water	110	Nalla jeedi ginjalu (टेल.)	641
Mustard leaves	283	Nallamathi (मल.)	492
Mustard seeds	376	Nalla sandawa's (टेल.)	501
Musukkottai pazham (टाम.)	366	Nalleru (टेल.)	646
Musumbe (मर.)	5	Nandu (मल. टाम.)	447,448
Musur (कश.)	41	Nangu (वन.)	526
Muth (कश.)	47	Naral (मर.)	278,279
Muthira (मल.)	39	Naral pani (मर.)	615
Muti	491	नारगी (हि.)	380,381
मुटकी (हि.)	21	Narikel doodh (व.)	614
Mutta kose (मल.)	61	Narippayir (टाम.)	42
Mutrai kose (टाम.)	61	नारियल (गु. हि.)	278,279
Mutton	556	नारियल-का-दूध (हि.)	614
मुयूना साग (हि. व.)	136	नारियल का-पानी (हि.)	615
मिरिस्टिका फ्रेग्रेन्स (जावित्री, जायफल, दानचीनी)	308,309,310	Narjeel (कश.)	278,279
Mysore paruppu (टाम.)	41	Narkal (कन.)	290
		Narkel (व.)	278,279

साध पदार्थ	क्रमांक	साध-पदार्थ	क्रमांक
Narvalli (टाम.)	379	Netpavalam (टाम.)	7
नाशपाती (ब. गु. हि., मर., प्रो., प.)	390	Ney (मन., टाम.)	585, 586
नेस्टशियम प्रॉफीसिनेल (चन्द्रासुर)	160	Neyyi (टेल.)	585, 586
Nate-danta (ब.)	203	Niger seeds	287
Nate sag (ब.)	104	Nilakkadala (मन., टाम.)	282
Natuvili (टाम.)	246	Nilappanai Kizhangu (टाम.)	195
Nayibela (कन.)	158	Nilopal (गु.)	274
Nedumanangu (मल.)	422	Nim (प.)	115, 116
नीम्बू (हि.)	365	Nima patra (प्रो.)	115, 116
Neem fruit	378	Nimbe hannu (कन.)	365
नीम-कै-पत्ते (हि.)	115, 116	Nimbe sippai (कन.)	307
Neem leaves, mature	115	Nimbha (प.)	365
Neem leaves, tender	116	Nimma pandu (टेल.)	365
Neem-pata (ब.)	115, 116	Nimma thokku (टेल.)	307
Neem phal (ब.)	378	Nirmulli (टाम.)	95
Neera	643	Nisorah	379
Neerugubbi (टेल.)	95	Nisorah flowers	246
Neerulli (टेल.)	182, 183	Njerinagan puli (मल.)	165
Negalu (कन.)	117	Nol-kol (गु., मर.)	238
Nehare (ब.)	438	Nona (ब.)	331
Neithirandi (मल.)	507	नोना भरवा (हि.)	331
Nelapalai (मल.)	118	Noone (टेल.)	588
Nelathati gadda (टेल.)	195	Noone-kavallu (टेल.)	492
Nellikai (कन., मल., टाम.)	317	नोटोप्टेरस बिताला (चीतल)	446
निलम्बिद्वयम निलम्बो (कमल)	176, 242	नोटोप्टेरस नोटोप्टेरस	453
नेफेलियम लिची (लीची)	363	Notya (ब.)	51
नेफेलियम लौगाना (असफल)	364	Nugge kayi (कन.)	223
Naralai (कन.)	353	Nugge ycle (कन.)	77
Neredupandu (टेल.)	353	Nullatan (टाम.)	428
Neringil (मल.)	117	Nulugadda	180
Netringi (टाम.)	117	Nutmeg	309

साद्य-पदार्थ	क्रमांक	साद्य-पदार्थ	क्रमांक
Nutmeg rind	310	ओराइजा सेटाइवा (धान)	
Nuvvulu (तेल.)	281	14, 15, 16, 17, 19, 20	
निम्बिका नोबलाई (मैट)	274, 661	ओटोलिचिस रूबर	464
निम्बिका लोटस (कमर)	200, 201	Ovupara (मल.)	461
Nyomb (कश.)	361, 365	Oyster nut	288
Oat meal	11	Paa'rimal (कश.)	255
O'bej (कश.)	52	Pabda (ब)	493
Ochen sanga	181	Pachaarı (मल.)	16, 17
Ochu (cherutharam) (मन.)	562	Pacharisi keeraı (टाम)	118
Ochu (Valliatharam) (मल.)	563	Pachwai (assam)	644
Oil sardine	492	पैकीरीजस एन्गुलेटस (सकालू)	355
Okra	239	Padakalanya pal (मल.)	581, 582
Ol (ब.)	197	Padavala (कन)	264
Olkapı	214	padavalanga (मल.)	264
Olkopı (ब.)	238	Padeval (गु)	249
Oma (कन)	311	Padma-danta (ब)	242
Omakayı (मल.)	386	Paduwal (मर)	122
Omakaya (मल)	248	Padwal (मर.)	264
Omum (टाम.)	311	Pafıu (कश)	146
Onion, big	182	Paichalai (टाम)	492
Onion, small	183	Paida (गो)	613
Onion stalks	247	Pajda pani (मो.)	615
Onthalai gasu (कन)	175	Painnee meen (टाम)	432, 433
Onva (मर)	311	Paka Kala (ब.)	325
Oole (कश)	185	Pakal	494
Oolum (टाम)	460	Pakku (टाम)	591
ओफियोसेर्कलस पक्टेडस	476	Pakodı	24
ओफियोसेर्कलस स्टार्डैडस	525	Pala (मर)	460
ओफियोसेर्कलस टारङ्गर	532	Pala gunda (तेल.)	592
Orange	380	पालक (गु., हि., कश., मर., पं.)	144
Orange juice	381	Palak deth (मर.)	265

शब्द-पदार्थ	क्रमांक	शब्द-पदार्थ	क्रमांक
Pala Keluthi (ताम.)	449	Pan-da-patta (प.)	596
पालक की-रुही (हि., प.)	265	pandhara bhopla (मर.)	211
Palanga nada (घो.)	265	Pandi mamsamu (टेल.)	559
Palang sag (बं., घो.)	144	Pandola (गु.)	264
Pala pazham (ताम.)	351	Pandu chapa (टेल.)	432, 433
Pala podi (टेल.)	583	पनीर (ब., गु., हि., पं.)	576
Palasa (टेल.)	460	Pangas (ब.)	496
Paliya (कन.)	460	पंगेसियस पंगेसियस (पंगसा)	496
Pal Katti (मल., ताम.)	576	पंगसा मत्स्य (हि.)	496
Palleru (टेल.)	117	पंजीकम मिलिएसियम (चीता)	12
Pallikora (मल.)	464	पंजीकम मिलियारे (मुटकी)	21
Palmpate (ब.)	495	Panikakharu (घो.)	205
Palmyra fruit, ripe	382	Pani nariyal (गु.)	615
Palmyra fruit, tender	383	Pani phaj (ब.)	272
Palong danta (ब.)	265	पनीरक (हि.)	143
Pal thool (मल., ताम.)	583	Pani singhara (घो.)	272
Paluppak kai (ताम.)	233	Panivaragu (मल., ताम.)	12
Paluva (मल.)	460	Paniyala (ब.)	384
Pambole (कन.)	508, 509	पान-का-पत्ता (हि.)	596
Pampara panasa (टेल.)	400	Panna keera (ताम.)	119
Pan (ब.)	596	Panneeralai hannu (कन.)	405
Pana (घो.)	596	Panni iraichi (मल., ताम.)	559
Panai nungu (ताम.)	382, 383	Pannir koyya (ताम.)	405
Panam kizhangu (मल., ताम.)	638	Pantar mangso (ब.)	552
Panam nungu (मल.)	382, 383	Pantar mettle (ब.)	554
Panasa (टेल.)	231	Papa	385
Panasa (घो., टेल.)	351	पापड (गु., पं.)	645
Panasa katha (घो.)	231	पापर (ब., हि.)	645
Panchadara (मल.)	607	पेपेर सोम्नोकेरम (पोस्त)	648
Panchasara (मल.)	607	पपीता (हि., मर.)	248
Panchi (मल.)	342	Papaya (गु.)	386

साध-पदार्थ	प्रमाण	साध-पदार्थ	प्रमाण
Papaya, green	248	Paspayir (टाम.)	37
Papaya, ripe	386	पास्पेतम स्फोबिबुलेटस (कोडा)	14
Papaya (गु.)	248	पेसीफलोरा एडुलिस	387, 388
Papdi (गु.)	222	Passion fruit	387
परीता (हि., प.)	386	Passion fruit, juice	388
Paprus (गु., मर.)	400	पेस्टिनाका सटाइवा	184
Pappad	645	Pasum pal (मल., टाम.)	568
Pappada (मो.)	645	Pasuna (bilati) (मो.)	241
Pappadam (मल., टाम.)	645	Pasupu (टेल.)	315
Pappali (टाम.)	386	Pata machh	409
Pappali kai (टाम.)	248	Pat gobee	61
Pappasi (बन.)	453	Pati (मर.)	247
Pappu koorā (टेल.)	121	Pati lebu (ब.)	361
Paraga (टेल.)	515	Patol (ब.)	249
Parangi (बन.)	248	Pat phool (ब.)	262
Parangi ilai (टाम.)	128	Pattani (मल., टाम.)	43, 44, 250
Parangikkai (टाम.)	255	Pattani	250
पैराटेफ्यूजा स्वाइनीयेरा	447, 448	Pattiah (मो.)	508, 509
Parsey, fresh	497	Patua sag	124
Parsey, dried	498	Paunia puice (मो.)	458
Parsley	120	Pavakka (टाम.)	208, 209
Parsnip	184	Pavuramu (टेल.)	558
Paruppu keera (टाम.)	121	Payar (मल.)	35
परवल (हि.)	249	Payarilagal (मल.)	75
Parwalne pan (गु.)	122	Payatham paruppu (टाम.)	38
परवल साग (हि.)	122	Pavra (ब.)	347
Parwar (मर.)	249	Peaches	389
Parwar	249	Pearl millet	1
Pasalai keera (टाम.)	144	Pears	390
Pasalai thandu	265	Peas, English	250
Pasarai keera (टाम.)	123	Peas, dry	43

साध पदार्थ	क्रमांक	साध-पदार्थ	क्रमांक
Peas, roasted	44	पेडा (हि, प)	205
Peechinga (मल)	260	पेट्रोसिलिनम क्रिस्पम (अजमोद)	120
Pedda chelwa (टेल)	449	प्यूसीडेनम प्रिवियोलेन्स (सोदा)	139
Pedda polika (टेल.)	481	प्यूसीडेनम् नागपोरेंस	171
Pedi (कन)	514	Phalsa	393
Pedwa (मर)	514	Phanas (मर)	231
Peetha (टेल)	447,448	Phanas (गु, मर)	351
पैलोना बंकीसोमा	458	Phanasi (गु)	45
Pempe (kancha) (ब)	248	Pharanga (कन)	386
Pend (मर)	622	Pharasbee (मर)	227
Pendalamu (टेल)	175	फासिमोलस ऐकोनिटीकोलिप्रसजैक	
पैनीसेडम टाइफोइडियम (बाजरा)	1	(मोठ)	42
Pepe (Paka) (ब)	386	फासिमोलस ग्रॉरियस रोफ़ (मूंग)	
Pepper, dry	312		37, 38
Pepper green	313	फासिमोलस कैलकॅरेटस	48
Perakka (मल)	347	फासिमोलस कॉबसीनियस (सेम)	207
Perandai (मल, टाम)	646	फासिमोलस मुर्गो (उडद)	34
Perar	391	फासिमोलस क्लेरेरिस (राजमाह)	45,227
Pericham pazham (टाम)		फाईलोमेरुस पुन्ना, लिन	561
	338 339	फीनिक्स डोबिटसिफेरा (खजूर)	338,339
पर्सिया अमेरिकाना	321,593	फोली (हि)	453
Persimmon	392	फूल डोक (हि)	476
Peru (मर)	347	फूल गोभी साग (हि, मर.)	63
Perugu (टेल)	572	Phool kopa (ब)	212
Perumvalli kizhangu (टाम.)	175	Phool Kopa sag (ब)	63
Perundai (बन)	646	फूल गोभी (गु, हि, बर, मर, प्रो., प)	
Perungayam (मल टाम)	295		214
Peruval (बन)	481	Phutana (गु, मर.)	33
Pesalu (टेल)	37	Phuti kakudi (प्रो.)	217
Pesara pappu (टेल)	38	Phutka chattoo (Rugroo)	647
Pesi (प्रो)	285	फाइसेन्स डिस्टिक्स	349
Pesta (ब)	289	फाइसेलिस इक्वोलापी	414

खाद्य पदार्थ	प्रमाण	खाद्य-पदार्थ	प्रमाण
फाइसेलिस पेरेवियाना (रसमरी)	332	पिट्ठा (हि)	84
Piaja (फो)	182,183	Piyaj (bilati) (ब)	241
Piaja sandha (फो)	247	पियाल (हि, ब)	290
Piccuu (फो)	389	Piyal	396
Pigeon	558	Piyal seeds	290
Pigeon pea	46	Piyaj kali (ब)	247
Pijuli (फो)	347	Plantain, flowers	252
पाइला ग्लोबोसा	563	Plantain, green	253
Pila pinju (टाम)	231	Plantain stem	254
Piludi (गु)	106	Plum	397
Pine apple	394	Podalanga (टाम)	264
Pingu (कदा.)	12	Podana patra (फो)	110
Pink beans	251	Podduthirugudu purvu	
पाइनस जॉरेडियाना (विलगोजा)	277	ginzalu (टेल)	292
Pipali (फो)	305	Pohe (गु, मर.)	19
Pipal tree figs	395	पोई (हि, ब, मर.)	108
पीपर का-पुष्पा (हि)	395	Pollana	500
पाइपर बीटल (पान)	596	पॉलीगोनस प्लेबीजम (चिमटी साग)	68
पाइपर ब्लूसाई (पीपल)	294		
पाइपर लॉण्डम	306	पॉलीनेमस पेराडाइजियस	531
पाइपर नाइग्रम (काली मिर्च)	312,313	पॉलीनेमस टंड्राईबटाइलस	606
Pipul (ब)	294	Pomegranate	398
Pirrkankai (टाम)	260	Pomfret black	501
पाइसोनिया ऐल्बा	102 103	Pomfret, white	502
पिस्ता (गु, हि, कन, मल, फो, प, टाम, टेल)	289	Ponnaganti koor (टेल)	125
Pistachio nut	289	Ponnanganni (मल, टाम)	125
पिस्टेशिया बेरा (पिस्ता)	289	Poola poo (मल)	263
पाइसम सैंटाइवम (मटर)	43 44,250	Pooli kuchi (कन)	525
पियेसेलोबियम डुल्ले (सिध्दी)	357	Poonamilupa (मल)	369
Pitiurti (मर)	508,509	Poo Naranga (मल)	361
		Poosinikai (टाम.)	205

खाद्य पदार्थ	क्रमांक	खाद्य-पदार्थ	क्रमांक
--------------	---------	--------------	---------

Poozhan (मल)	462	Puchakayi (टेल.)	375
Popai (मर)	386	पुदीना (ब, हि., कन., मल., मर., प., टाम., टेल.)	110
Poppy seeds	648	Podynu (कश.)	110
Popta (ग)	332	Puff ball mushroom	647
Potacalu (टेल.)	422	Puli (मल टाम)	314
Pori (कन, मल, टाम)	20	Puliara keera (टाम)	127
Pork	559	Pulichai keera (टाम.)	84
पोरचुलाका छोलेरेसिया (कुलफा)	121	Puli ilaigal (मल., टाम.)	149,150
Poruva (टाम)	422	Pulin kuru (मल.)	659
पोस्त दाना (हि.)	648	Polvany (टाम.)	165
Posto (ब)	648	Puliyai kottai (टाम.)	659
Potala (भो)	249	Pullan (मल.)	515
Potalam (मल)	249	Pulli (घो.)	453
Potato	185	Pummelo	400
Potato leaves	126	Pumpkin	255
Pothirachi (मल)	543	Pumpkin flowers	256
Potla kayi (टेल.)	264	Pumpkin leaves	128
Potol sag (ब.)	122	Pumpkin seeds	649
Pottu-kadala (टाम.)	33	Punarnava (ब., टेल.)	112
Pravu (मल.)	558	Pundhari ghentuli (मर.)	135
Prawn	503	Pundi (कन)	84
Prures	399	Pungi keera	104
प्रूनस ऐमिडेग्लस (बादाम)	275	पुन्निका चंनेटम (धनार)	398
प्रूनस चारमीनियाका (धूवानी)	319 320	Punnaku keera (टाम.)	129
प्रूनस करेसस (लट्टी चैरी)	335	Punni kowu (घो.)	459
प्रूनस कोरेस्टिका (यूरोपीय अलूचा)	397	Pura (टाम)	558
प्रूनस पसिका (भाहू)	390	Puti	504
प्रूनस सेलीसिना (जापानी अलूचा)	399	Potikatada (टेल.)	323
स्पूडोसाइयेना कोइबर	463	Putnal pappu (टेल.)	33
सिडियम कंट्रोलीएनम	348	Puzhakkala (टाम.)	506
सिडियम गुजायावा (समरुद)	347		

साद्य-पदार्थ	क्रमांक	साद्य-पदार्थ	क्रमांक
Puzhungal arı (मल.)	14, 15	Ram til (ब.)	287
Puzhungal arısı (टाम.)	14, 15	Rana tigrina	544
Pyara (ब.)	558	Randhuni (ब.)	215
प्याज (ब., हि.)	182, 183	Randhuni sag (ब.)	64
प्याज (हि.)	247	रेन्डिया युलिजिनोसा	391
Quince	401	Ranga alu (ब.)	197
Rauzmaha (कश.)	45	Rangalu sag (ब.)	147
Rachn usiri kayı (टेल.)	349	Rangoli	505
Radish, pink	186	Ran makka (मर.)	7
Radish, Rattailed	187	Rape leaves	132
Radish, table	188	Rape plant stem	257
Radish, white	189	रेकेनस सैटाइवस 130, 148, 186-189	
Radish, leaves	130	(मूनी)	
Ragi	13	रसमरी (हि., प.)	332
Ragi (कन.)	13	Rashun (ब.)	304
Ragulu (टेल.)	13	Rasi (घो.)	281
राई (हि., गु., प.)	286	Raspberry	403
Rai avala (मर.)	349	रेस्टेलीयर कनागुर्दा	479
Rainuzad (गु.)	257	Rasuna (घो.)	304
Raisins	402	Ratalu (मर.)	191
Raja amba (घो.)	331	Ravai (टाम.)	23
Rajagira leaves	131	Ravas (मर.)	506
Rajakeeraı (टाम.)	131	Ravi pandu (टेल.)	395
Rajakeera seeds	650	Rawa (कन., मल., टाम.)	23
Rajmah	45	Rawan-da-sag (प.)	75
राजमाह (हि.)	45	Ray	507
Rala (मर.)	6	Rayan	404
Ral kang (गु.)	6	Red ants (with eggs)	560
Ramaphala (कन., टेल.)	331	Red gram dhal	46
Ramphal (गु., मर.)	331	Red gram, tender	258
Ramsita pazham (टाम.)	331	Red palm oil	651

साद्य-पदार्थ	प्रमाण	साद्य-पदार्थ	प्रमाण
Regu pandu (टेल.)	419	(विलायती मधु)	328
Reshmehattine huvu (वन.)	263	Ruce (ब)	510
Reuchini danta (ब.)	259	Ruff and Reeve	561
रेवन्द चीनी (हि.)	259	Ruhan (बघ.)	304
Rhepti (मर)	526	Ruhum (vyallan'ytee) (बघ)	241
रीपम देमोडाई (रेवद चीनी)	259	रुमेवस येसीकेरियस (धूवा)	52
राइनोन्टेरा संवेलाई	507	Rupapatar	512
रोशोमिदंस थोमेन्टोसा	411	Rupa patia (य)	508, 509
Rhubarb stalks	259	रसभरी (हि)	403
Ribbon fish, fresh	508	Ruvaangan (बघ)	270
Ribbon fish, dried	509	Saap (मर.)	562
Rice bean	48	Sabarjal (मल)	390
Rice bran	18	Sabbakki (फन)	654
Rice flakes	19	Saboo (ब)	654
Rice, parboiled		Saboo daana (बघ)	654
(hand-pounded)	14	Sabsige (वन)	139
Rice, parboiled (milled)	15	साबूदाना (गु, मर, हि)	654
Rice, puffed	20	सैकेरक आंकीसिनैरस (गन्ना)	607
Rice, raw (hand-pounded)	16	संकोबोंकस कॉसिलिस (सिपी)	523
Rice, raw (milled)	17	सफेद भुगां (हि.)	140
Ridge- gourd	260	Safar chand (मर.)	318
Rngna (गु)	212	Safarjan (गु)	318
रोहू मरुप (हि, ओ)	510	सफेद बहू, (हि)	271
Rose apple	405	Safflower leaves	134
Roselle seeds	652	Safflower seeds	291
राटी (ब, हि)	605, 606	Saggu biyyam (टेल.)	654
Round gourd	269	सागिया मिर्ची (हि)	229
Royna	511	सैगो (हि, मल.)	654
Royya (टेल)	503	साग सरसा (हि)	132 113
Ru'ang (कश.)	299, 300	Sagu dana (ओ)	654
रवस फ्रूट्कोसस		सैजन-की-फली (हि)	223

साद्य पदार्थ	क्रमांक	साद्य-पदार्थ	क्रमांक
संजन पत्ता (हि)	77	Sang	190
Sajana chhuin (भो)	223	सांगा-वा-फल	261
Sajje (कन)	1	Sangtar (कन.)	380, 381
Sajna danta (ब.)	223	सन्नरु (हि)	7
Sajna sag (ब , भो)	77	Sannappu sanal (टाम.)	262
Sakchi	513	Sannhemp flowers	262
Sakkar	607	साट (हि)	112
Sakkaravalli Kizhangu (मल., टाम.)	191	सतरा (गु , प)	380 381
Sakkare (कन)	607	Santre (मर)	380, 381
Sakkarai (गु)	191	Sanwa mullet	22
Sakkarkamali (प.)	191	सपाट्ट (हि)	406
Sakothina soppu (कन)	55	Sapota (मल , टाम., टेल.)	406
Salaa'd (कन.)	101	Sapuri panas (भो.)	394
सलाद (हि)	101	Saragavo (गु)	77, 223
Salad pata	101	Sarai paruppu (टाम.)	290
Salad-pata (ब.)	101	Sarakadha dudha (भा.)	581, 582
Salat (गु)	101	Sarana (भो.)	515
साल का-फल	653	सरन्ती साग (हि)	125
Sama (गु)	22	Sarapappu (टेल)	290
Sama gadde (कन.)	170	Saravallai keerai (टाम)	135
Samai	21	Sardine	514
Samai (कन , टाम)	21	साडिनेला फिमिन्ट्टा	514
Samp machli	425	साडिला सॉन्गीलेप्स	492
Samuk	562	Sarkarai (टाम)	607
Samuk (ब.)	563	Sarli sag	136
Sanaga akulu (टेल.)	57	Sarputu (ब)	515
Sanagalu (टेल.)	31	Sarsiyu (गु)	132, 133
Sanaga pappu (टेल.)	32	सरसी-दा साग (प)	113
सनई का फूल (हि.)	262	सरसी का-साग (हि)	113
Sanalu (कन)	262	सरसी-की-बुडी (हि)	257
		Saru (भो)	170

साधन-पदार्थ	क्रमांक	साधन-पदार्थ	क्रमांक
-------------	---------	-------------	---------

Sarue (घो)	71, 72, 73	Seeme badane (कन)	217
Sarunada (घो)	219	seer	520
Sarupipali (घो)	294	Seetha pazham (मल, टाम.)	407
Sarwali (प)	140	सीताफल	407
Sasha (ब)	221	Seethaphalam (कन., टेल.)	407
Sasuve (कन)	286	Segedi (कन.)	503
Sasuve yele (कन)	113	Selakku (कन.)	459
Satalu	389	सेम (हि.)	207
Satha kuppai (टाम)	139	Semai (ब.)	25
सॉरोपल एग्नोमिनेस	67	सेमल-का फूल (हि)	263
Sava (मर)	21	सेमिकापंस ऐनाकाडियम (वेलया)	641
Savala (टेल)	508, 509	Semiya (मल, टाम, टेल)	25
Savalai (टाम)	508, 509	Semari attin eeral (टाम.)	555
Sawank	22	Semolina	23
Sazzalu (टेल)	1	Senai Kizhangu (टाम)	197
सीएन माइस	454	Sendurkam (टाम.)	134
सि पंस घोसस (बसूर)	602	Sennal (टाम)	472
Sea weeds, fresh	655	Seppam ilaigal (टाम)	71, 72, 73
Sea weeds, dry	656	Seppam kizhangu (टाम)	170
Sebu (कन)	318	Seppanthandu (टाम)	219
सीबियम एड्यूल	217	Sesame seeds	281
Seebe (कन)	347	सित्तियम इन्डिकम (तिल)	281
Seedai (टाम)	514	सेस्वेनिया इजिप्टिआका (भगस्ती)	202
Seema chinta (टेल)	357	सेस्वेनिया सेन्डोफ्लोरा (भगस्ती)	49
Seema dalimbe (कन)	401	सीटेरिया इटैलिका (करानी)	6
Seema danimma (टेल)	401	सेव (हि, घो)	318
Seema hunise (कन)	357	Shaddock	400
Seemai kathirikai (टाम.)	217	Shahale (मर)	613
Seemai madalai (टाम)	401	शहद (हि)	623
Seemai ponnanganni (टाम.)	138	शकरबन्द साग (हि, प)	147
Seema vankaiy (टेल)	217	शकरकन्द (हि)	191

साध पदार्थ	प्रमाण	साध पदार्थ	प्रमाण
शलगम (हि)	194	Shravanghevda (मर)	45
शलगम का-साग (हि)	153	Shrimp	519
शमा (हि)	22	Shunti (कन)	305
Shamagadde yele		Sibjhul (ब)	111
(कन)	71,72 73	Siddha chowl (ब)	14 15
Shamul (मर)	22	Siju (मो)	646
Shankachur	516	Silk cotton flowers	263
शरीफा (हि प)	407	सिलेंगो सिहूमा	462
Sharisha	113	Silond	449
Shark fish	517	Silver belly	521
Shede (कन)	420 440	Sim (ब)	36 207
Shelvant (मर)	379	Simai (मो)	25
Shengti	518	Simba (मो)	213
Shepu (मर)	139	सिमला मालू (ब हि)	192 193
Sherdina ras (गु)	658	Sinduar sag (wild)	141
Shevaga pan (मर)	77	Sindur sag	140
Shevaga sheng (मर)	223	Singala (मर)	420
Shevaya (मर)	25	Singhala (मर)	522
Shévige (कन)	25	सिधी (ब , हि मो)	523
सिमले दी मिच (ल)	229	सिघी (हि)	357
Shindi shirani (मर)	382, 383	Sirka	408
Shingala (मर)	440	Sirukeera (टाम)	142
शिषाडा (हि)	272	सीताफल (प)	255
Shingoda (गु)	272	Sitaphal (मर)	407
Shivda (मर)	437	सीताफल दे पत्त (प)	128
Shivajara (गु)	631	सीताफल दे बी (प)	649
श्रीजेरा टाईजुगा (कुसुम)	358	Sivappu salakkeera (टाम)	108
Shol (कश)	6	सिवई (हि)	25
Shol (ब)	525	Skimmed milk	581
Shorangi (टेल)	462	Skimmed milk powder	582
शोरिया रोवस्टा (माल का फेल)	653	Squail big	563

साध-प्रदाय	प्रमाण	साध-प्रदाय	प्रमाण
Snail small	562	Sonthé káyí (वन)	221
Snake gourd	263	सोवा (व, हि)	139
Sode	524	Soya bean	47
Sohr (मर)	525	Soya ilagal (मल.)	145
Sola (घो)	525	सोया-वा-साग (हि)	145
सोलैनम मेली-जेला (दाग)	212	Soya leaves	145
सोलैनम नाइयम (मकाय)	106	Soya patra (घो)	145
सोलैनम टोरयम	266	Spiked millet	1
सोलैनम ट्यूबरोसम (मालू)	126, 185	स्पाइनेसिया ओलेरेसिया	
सोलैनम जैम्बोकापम (मटकटेया)	232	(पालन)	144, 265
Sole	525	Spinach	144
Sole (Malabar)	526	Spinach stalks	265
सोलोनिया सिलोडिया (बाइकर)	449	स्पाइनेसिया सिमोलेरेया	144
Sonchal sag	143	स्पाइनेसिया मेन्जीफेरा (भामंडा)	316
Sondekai (वन)	266	Star apple	409
सूजी (व, हि)	23	स्टारफ्रूटिया फीटिडा (जगली बदाम)	284
सूर-दा मास (व)	559	Strawberry	410
Soorah (टाम)	517	Strinu doodh (गु)	570
Sopari (गु)	591	स्ट्रोभेटियस त्राइनेसिस	502
Sora chapa (टेल.)	517	स्वेडा न्यूडीफोरा (गिरिया साग)	83
Sorakay yele (कन)	58	Suan (घो)	21
Sorékay (वन)	211	Suar alu (व)	164
सौरधम बल्लोयूर (जोर्दार)	8	सुमर मालू (हि)	199
Sorisa (घो)	286	सुमर-वा राशत (हि)	559
Sorisa danta (व)	257	Suduma (टेल)	435
Sorisa nada (घो)	257	Sugar apple	407
Sorisa sag (व)	113	Sugar cane juice	658
Sorisa sag (व, घो)	132, 133	Suha najna	77
Sorse (व)	286	Sukar Mangso (व)	559
Sottai kala (टाम)	323	Sundakai, dry	266
Sour cream	572	Sundakka (मन)	266

साद्य-पदार्थ	क्रमांक	साद्य-पदार्थ	क्रमांक
Sundakkai vathal (दाम)	266	सिञ्जीजियम जम्बोस (Rose apple)	405
Sunflower seeds	292	Table radish leaves	148
सुपारी (ब, हि प)	591	Tadabuch (गु)	269
Supra	143	ताडी (मर भो)	659,660
Surai ilagal (दाम)	58	Tag (मर)	262
Surai kai (दाम ,	211	Tagarai (दाम)	79 80
सूरज मुखी (प)	292	Tak (मर)	573
Suran (गु, मर)	197	Takkali pazham (मल, दाम)	413
Surguja	287	Takla (मर)	79,80
Surjamukhi (ब)	292	Tal (गु)	281
Surmai	527	ताल (गु, हि)	382 383
Surmai	528	Tala (भो)	382 383
Surva	139	Tala Kanda (भो)	638
सूर्य मुखी (हि, मर)	292	Talamuli (ब)	195
Surya kanthi (मल, दाम)	292	Talainam द्राइएन्गुलेयर	65
सस किस्टेटस वाग्लेर (शूकर)	559	Talipot flour	631
Susni sag (ब)	146	तालीस पत्ती (हि)	384
Sutari	48	ताल मरवाना (हि, मर)	95
Suvani bhaji (गु.)	139	Talpatra	529
Suvarna gadde (dooda)		Tal shash (ब)	382 383
(कन)	197	Talvani (गु)	158
Suvarna gadde (कन)	198	Tamarind leaves, Tender	149
Suvarnu mas (गु)	559	Tamarind leaves, Dried	150
Swet murga (ब)	140	Tamarind pulp	314
Sweet potato	191	Tamarind seed kernel	659
Sweet potato g ders	147	Temerindas इन्डिका (इमली)	149 150
Sword beans	267		314 659,
Syama dhan (ब)	6	Tambada massa (मर)	510
सिञ्जीजियम ऐरोमेटिकम		Tambadi vasu (मर)	112
(सवग)	299,300	Tambe'r (कस)	314
सिञ्जीजियम बद्रुमिनाई (जामुन)	353	Tambra (मर)	467

साद्य पदार्थ	प्रमाण	साद्य-पदार्थ	प्रमाण
Tandool (मर)	16,17	Tetul, bilati (ब)	357
Tang (बरा)	390	Tetul pata (ब)	149, 150
Tantemu (टेल)	79,80	Thai pal (टाम)	570
Tapioca	192	Thakkali (मल, टाम)	270
Tapioca chips	193	Thamalapaku (टेल)	596
Tapra	530	Thamara dumpa (टेल)	176
Tapsi (ब)	531	Thamara ginjaalu (टेल.)	633, 634
Tar (प)	221	Thamara kada (टेल)	242
तराइन (हि)	659,660	Thamara kizhangu (मल)	176
Taravardinı vel (गु)	267	Thamara thandu (मल, टाम)	242
तरबूज (हि, गु)	375	Thamara vithu (मल.)	633, 634
Tarbuja (प)	375	Thandu keeral (टाम)	51
Tarel	318	Thannir mathan (मल)	375
Tari (ब)	659,660	Thany (रुत)	584
Tarmuj (ब)	375	Tharavu (मल)	545
Taro	170	Tharavomutta (मल)	546
Tartoor (टेल)	532	Thati nuangu (रुत)	382, 383
Tarvuja (मो)	375	Thati pandu (टेल)	382, 383
Takveel (ब)	592	Thavittu pazham (टाम.)	411
टैलकैरिया पेंडेटा (Oyster nut)	288	Thavudu (कन मल, टाम, टेल)	18
Telakuchu (ब)	237	Thayir (मन टाम)	572
Tella Kaluva (टेल)	274	Thegalu (टेल)	638
Tendli fresh	533	Thelimeen thayi lee (टाम)	523
Tendli, dried	534	Then (मल, टाम.)	623
Tengra (ब)	535	Thenai (टाम)	6
Tengra (प)	536	Thene (टेल, कन)	6, 623
Ten thuppa (कन)	623	Thenga (मल, टाम)	278, 279
Tentuli (मो)	314	Thenga necru (कन)	615
Tepari (ब)	332	Thenga pal (मल टाम)	614
Tetralobar bean	268	Thenga i unnakku (मल, टाम)	616
Tetul (ब)	314		

बीज-पदार्थ	क्रमांक	खाल-पदार्थ	क्रमांक
Thenga vellam (मन.)	615	Tomatillo	414
Thengini kai (कन)	278 279	Tomato, green	270
Theppu meenu	467	Tomato ripe	413
Thina (बल.)	6	Tomul (कश)	16, 17
Thirattu pal (टाम)	579, 580	Tondale (मर)	237
Thiruta (मल)	469	Tondekayi (कन)	237
Thiyya donda (टेल)	165	शहतूत हरा (हि)	376
Thondrotte (कन)	502	तोरेई (हि)	260
Thooduvalai keerasi (टाम)	151	Torli (मर)	492
Thor (ब)	254	Tottulla (कन.)	206
Thotakoora (टेल)	51	Towar (मर)	520
Thotakoora gupjalu (टेल)	590	दूधीस्थंम ऐमी (घजवान)	311
Thotakoora kada (टेल)	203	ट्रुपावाइस्पाईनोसा (सिघाडा)	272
Thugare bele (कन.)	46	Tree tomato	415
Thup (मर)	585 586	ट्राइपुनियमा मोनोगाइना (पवरवटा)	135
Thuppa (कन)	585, 586	ट्रिबुलस टैरेरिट्रस (गोलुलु)	117
Thuthi keerasi (टाम)	152	ट्रिकोसेन्थीज ऐम्मुइना (चविडा)	264
थाइनप मैक्रोप्टेरस	537	ट्रिकेसिन्थीज डायोइका	
Tigo	164	(परवल)	122, 249
तिल (ब मर, हि, प)	281	ट्राइपोनेला फीनसप्रोक्स (मेथी)	78, 303
टीला छत्तू (हि)	642	ट्रिन्ना गैलेरियोला	566
टिन्डा (हि)	269	ट्रिटिकम ऐस्टाइडम	23, 25, 27
Tinduki (टेल)	342	(गेहू)	28, 29 30
Tipari (मर)	332	Tsaama (कन)	576
तिरकोल का-फल	412	T'ser (कश)	319, 320
Tishi (ब)	285	Tshaavgi chir (कश)	569
Titaphapur (ब)	5	Tsoonth (कश)	318
Titbaigun (ब.)	266	Tsun'um (कश.)	389
Toddy	659	Tuki	416
Toddy, sweet	660	Tumbekai (कन)	267
		Tumbi (टाम.)	342

खाद्य-पदार्थ	क्रमक	खाद्य पदार्थ	क्रमक
Tunny	537	Undec-collee (मल)	47
Tur dal (मर)	46	Unnipindi (मल)	254
Turia (गु)	260	Uppudu biyyam (देल)	14 15
Turmeric	315	उद दाल (हि)	34
Turnip	194	Uri	207
Turnip greens	153	Urula kizhangu (मल टाम)	185
Turrelu (कन)	260	Urula kizhangu ilagal	
Turtle's meat	564	(मल टाम)	126
Turum sanga	195	Usacherasa (मर)	658
Tutikoorā (दल)	86	Usingid	196
Tuvar anjari (मर)	527, 528	Usirrkayā (देल)	317
Tuvarā paruppu (टाम)	46	उसना चावल (हि)	14 15
Tuvara parippu (मन)	46	Usthi varugu (देल)	266
Tuver (गु)	46	Usuna chaula (मो)	14 15
टाइफोनियम ट्राइलोबेटम		Utarba	154
(रत्नाक्षर)	198	Uva	216
Uddachi dal (मर)	34	Uvar cheera (मन)	101
Uddina befe (कन)	34	Uzhuannu parippu (मल)	34
Ukadello chokha (गु)	14 15	वृक्षोनियम लैसीनोस्टार्ड	356
Ukda tandol (मर)	14 15	Vadhanarayanan keera	
Ulassi (मर)	164	(ट म)	155
Ulavalu (देल)	39	V hmeenū (कन)	606
Ulkobi (मो)	238	Vajra	538
Ulli (मन)	182 183	Vakhakhapro (गु)	112
Uli kadalu (देल)	247	Vakka (देल)	591
Ullipoondū (टाम)	304	Vakudu mulaga (देल)	232
Ulli thandu (मल)	247	Vakulamu (देल)	377
Ulutham paruppu (टाम)	34	वाल (हि)	36
Uluva (मल)	303	Valai (टाम)	437
Uluva ila (मल)	78	Valathan (मल)	459
Undamulagu (मन)	229	Val avara (मल)	267

छाद्य-पदार्थ	प्रमाण	छाद्य-पदार्थ	प्रमाण
Vennai (टाम)	584	Wartee-poolah (मल)	428
Venna theesina palu (टेल)	581, 592	Watana	250
Venthayam (टाम)	303	Water chestnut	272
Venthiya keera (टाम)	78	Water cress	160
Vepa akulu (टेल)	115, 116	Water fern	91
Vepa pandu (टेल)	378	Water lily, red	200
Veppam pazham (मल, टाम)	378	Water lily, white	201
Veppilai (टाम.)	115, 116	Water lily flowers	284
Vera mangso (ब.)	556	Water lily seeds	661
Vermicelli	25	Water melon seeds	662
Verusanaga (टेल)	282	Wheat	27
Verusanaga pindi (टेल.)	622	Wheat, Bulgar	26
Vettilai (मम टाम)	596	Wheat flour, refined	29
विस्मिदा केरा (बादला)	59, 213	Wheat flour, whole	28
विमना कंडजग (लोमिया)	35, 75, 220	Wheat germ	30
Vikki pazham	417	White bait	539
Vilaid yele (कन)	596	Whole milk powder	583
Vilam pazham (मल., टाम)	418	Wild olive	417
Virahl (टाम)	525	Winged white ants	542
Visikilamu (टेल)	136	Wood apple	418
वाइदिस् ववाङ्गुलेरिस् (हाडजोडा)	646	Wood sand piper	566
वाइदिस् वाइनीफेरा (भगुर)	343, 344, 402	Wotomba (मल)	240
विद्योपेरिस् वी.गालेसिस् (संभार्क)	562	Wotombe (मर.)	359
Vote huli (कन)	359	Wuazu	186, 189
Waangum (कन.)	212	Wucka poo (मल)	262
Wag	206	Wushku (कन)	4
Wakkai (टेल)	356	Yam, elephant	197
वलागो वाहु	437	Yam, ordinary	198
Walnut	293	Yam, wild	199
		Yangu' (कन)	295
		Yari-vahlay (मल)	480

खाद्य पदार्थ	क्रमांक	खाद्य पदार्थ	क्रमांक
Valesulu (देल)	287	Vazhakkai (टाम, मल)	253
Valia atta (मल)	522	Vazha pazham (मल, टाम)	325
Valia etta (मल)	440	Vozhapoo (मल, टाम)	252
Vallikizhangu ilai (टाम)	147	Vazhuthinirga (मल)	212
Valore (गु)	251	Veduru biyyam (देल)	2
Valpapdi (गु मर)	36	Veduru chiguru (देल)	54
Valuga	437	Veethi keera (टाम)	156
Vamu (देल)	311	Vegetable cooking oil	588
Vanamathlu (देल)	438	Vegetable ghee	587
Vanaspati	587	Vegetable marrow	271
Vangaravasi (टाम)	438	Veladoda (मर)	296
Vange (मर)	212	Velai keera (टाम)	157
वेन्गुएरिया स्पाईनोसा (सरली साम)	136	Velega pandu (देल)	418
Vanjram (टाम, देल)	520	Vella arwoli (मल)	502
Vankaya (देल)	212	Vella kalada (देल)	426
Varagalu (देल)	12	Vella kattelée (टाम)	463
Varagu (मल, टम)	24	Vella keera (टाम)	158
Vari (मर)	12	Vella kettelee (टाम)	454
Variga (देल)	24	Vellam (मल, टाम)	625 629
Variyath thandu (मल)	259	Vellambal poo (मर)	274
Varutha kadala (मल)	33	Vellari keera (टाम)	159
Vasalicheera thandu (मल)	265	Vellarikka (मल)	221
Vasasni kupai (गु)	54	Vellithalayan (मल)	508 509
Vatana (गु मर)	43 44 250	Vellulli (मल, देल)	304
Vatchuli (कन)	240	वेलुप्पा का टोपी	641
Vathu (टाम)	545	Vendakkai (मल, टाम)	239
Vathu muttai (टाम)	547	Vengayam (टाम)	182 183
Vattu parippu (मल)	40	Vengaya thandu (टाम)	247
Vazhai kizhangu (मल, टाम)	162	Venison	565
Vazhai thandu (टाम)	254	Venna (मल, टाम)	584
		Vennadeva kooru (देल)	92

साध-पदार्थ	क्रमांक	साध-पदार्थ	क्रमांक
Vennai (टाम)	584	Warlee-poolah (मल)	428
Venna theesina palu		Watana	250
(टल)	581, 592	Water chestnut	272
Vanthayam (टाम)	303	Water cress	160
Venthiya keeral (टाम)	78	Water fern	91
Vepa akulu (टेल)	115, 116	Water lily, red	200
Vepa pandu (टेल)	378	Water lily, white	201
Veppam pazham (मल, टाम)	378	Water lily flowers	284
Veppilai (टाम)	115, 116	Water lily seeds	661
Vera mangso (ब)	556	Water melon seeds	662
Vermicelli	25	Wheat	27
Verusanaga (टेल)	282	Wheat, Bulgar	26
Verusanaga pindi (टेल)	622	Wheat flour, refined	29
Vettilai (मल, टाम)	596	Wheat flour, whole	28
विस्तिपा केवा (बावला)	59 213	Wheat germ	30
विना कंदजग (लोभिया)	35, 75, 220	White bait	539
Vikki pazham	417	Whole milk powder	583
Vilad yele (कन)	596	Wild olive	417
Vilam pazham (मल, टाम)	418	Winged white ants	542
Virahl (टाम)	525	Wood apple	418
Visikilamu (टेल)	136	Wood sand piper	566
वाइडिस दवाइ गुलेरिस (हाइबोडा)	646	Wotomba (मल)	240
वाइडिस वाइनोकेरा		Wotombe (मर)	359
(मगूर)	343, 344, 402	Wuazu	186 189
विवीर्वरस वं गलेसिस (लैमार्क)	562	Wucka poo (मल)	262
Vote huli (कन)	359	Wushku (कल)	4
Waangum (कन)	212	Yam elephant	197
Wag	206	Yam ordinary	198
Wakka (टेल)	356	Yam, wild	199
वलागो धादू	437	Yangu (कल)	295
Walnut	293	Yari vahlay (मल)	480

साद्य-पदार्थ	प्रमाण	साद्य-पदार्थ	प्रमाण
Yavalu (टेल.)	11	Yerra mosu (टेल.)	487
Yavam (मल)	4	Yoghourt	572
Yeast, Brewer's	663	Zaamut duad (कस.)	572
Yeast, Food	664	Zaaphal (कस.)	309
Yede halu (कन.)	570	जोया भेद (मक्का) (कस.)	9, 10
Yelachu (कन.)	419	Zeeth (कस.)	211
Yelakki (कन.)	296	जिमी कन्द (हि, प)	197
Yelnee (कन.)	613	जिन्जियर ऑक्सिनेल (मदरक)	305
Yemme halu (कन.)	567	Zizyphus	419
Yenuga badam (टेल.)	284	जिजिफस जुनुवा (वेरी)	419
Yera (टाम.)	503	जिजिफस हयोसा	403
Yerra jella (टेल.)	535, 536	Zyur (कस.)	302

